

Karta (sylabus) modułu/przedmiotu

Instytut Nauk Technicznych i Lotnictwa

Mechanika i budowa maszyn

Studia I Stopnia

Profil kształcenia – Ogólno-akademicki

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Przedmiot: | Wychowanie Fizyczne | Physical Education |
| Rok: I | | Semestr: I |
| M 1 S 0 1 18-0_0 | | |
| Rodzaje zajęć i liczba godzin: | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne |
| Wykład | | |
| Ćwiczenia | 30 | |
| Laboratorium | | |
| Projekt | | |
| Liczba punktów ECTS: | 1 | |

Cel przedmiotu

| | |
|-----------|--|
| C1 | Zapoznanie studentów z całokształtem środków oraz metod pedagogicznych i sportowych wykorzystywanych w procesie kształcenia sprawności fizycznej. |
| C2 | Rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej ćwiczących studentów, poprawę wydolności i postawy ciała w ćwiczeniach ogólno- usprawniających. |
| C3 | Zapoznanie studentów z wieloma rodzajami gier i zabaw, stanowiących formę przyjemnego współzawodnictwa przy równoczesnym rozwoju cech motorycznych. |
| C4 | Zapoznanie studentów z przepisami sędziowskimi i regulaminami w piłce siatkowej, koszykówce w celu organizacji i przeprowadzenia zawodów sportowych. |

Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

| | |
|----------|--|
| 1 | Student ma dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych. |
| 2 | Student ma odpowiedni strój sportowy do wykonywania ćwiczeń fizycznych: dresy, koszulkę, spodenki, zmienne obuwie sportowe, ręcznik. |
| 3 | Aktywnie i zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach z dobrym nastawieniem psychofizycznym. |

Efekty kształcenia

| | |
|------------|---|
| | W zakresie wiedzy: |
| EK1 | Student ma wiedzę z BHP i instrukcji wykonywania ćwiczeń na poszczególnych urządzeniach i przyrządach sportowych w sali sportowej, gimnastycznej, siłowni, stadionie, rozróżnia, rozpoznaje sprawność ogólną, specjalną, cechy motoryczne.(K_ W21,K_ W22) |
| EK2 | Student ma podstawową wiedzę w zakresie techniki, taktyki, przepisów gry w piłce siatkowej, koszykówce oraz wiedzę ogólną o ćwiczeniach na siłowni.(MBM1A_ U01,K_ W04) |
| | W zakresie umiejętności: |
| EK3 | Student potrafi wykorzystać technikę i taktykę w grze(podania, chwyt, odbicia, |

| | |
|------------|--|
| | poruszanie się po boisku),potrafi zorganizować zawody sportowe w piłce siatkowej, koszykówce i na siłowni(uginania ,podciągania na drążku).K_U01,K_U03,K_U06) |
| | |
| | W zakresie kompetencji społecznych: |
| EK4 | Student ma świadomość poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych w czasie wykonywania powierzonych zadań, troszczy się o pozytywną postawę wobec szeroko rozumianej kultury fizycznej, zwłaszcza wychowania.(MBM1A_K01,MBM1A_K03) |

| Treści programowe przedmiotu | | |
|-------------------------------------|---|---------------|
| Forma zajęć - ćwiczenia | | |
| | Treści programowe | Liczba godzin |
| | Siatkówka | 10 |
| ĆW1 | Zajęcia organizacyjne-regulamin zajęć, BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zawodach, obozach sportowych i informacje o KU AZS. | |
| ĆW2 | Nauka odbić piłki sposobem górnym ,dolnym w postawie wysokiej, niskiej. Ćwiczenia w formie ścisłej w dwójkach. Gra szkolna. | |
| ĆW3 | Metodyka nauczania zagrywki: zagrywka sposobem dolnym, zagrywka sposobem górnym. Ćwiczenia w formie ścisłej i zabawowej. Gra szkolna. | |
| ĆW4 | Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym, dolnym w dwójkach-forma ścisła i zabawowa. Gra właściwa. Sędziowanie | |
| ĆW5 | Nauka i doskonalenie ataku, nauka naskoku, prowadzenie ręki do zbiccia piłki, plasowane zbicie, kiwnięcie. Nauka techniki zastawienia, poruszanie się przy siatce-krok dostawny, biegowy, skrzyżny. Gra właściwa. Sędziowanie | |
| | Piłka nożna(futsal) | 10 |
| ĆW6 | Technika indywidualna i zespołowa. Przyjęcie piłki(L- P noga), gra głową. Gra mała 5x5 | |
| ĆW7 | Taktyka indywidualna i zespołowa, doskonalenie obrony, ataku fragmenty gier. Gra szkolna. Sędziowanie | |
| ĆW8 | Gra szkolna- stałe fragmenty –doskonalenie. Sędziowanie | |
| ĆW9 | Gra właściwa z wykorzystaniem dotychczasowej techniki. Sędziowanie | |
| ĆW10 | Gra właściwa. Sędziowanie | |
| | Ćwiczenia ogólno-usprawniające – siłownia | 10 |
| ĆW11 | Ćwiczenia wzmacniające mm RR na ławeczce prostej, skośnej z hantlami, sztangą, modlitewnik. | |
| ĆW12 | Ćwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej: wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce prostej, skośnej. | |

| | | |
|--|---|---------------|
| ĆW13 | Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg: wspięcia, wstępowanie z obciążeniem i bez obciążenia, półprzysiady, przysiady. | |
| ĆW14 | Ćwiczenia mięśni brzuch- mm prostych, mm skośnych- praca mieszana: w leżeniu na plecach, ławce ukośnej, zwisie na drabinkach, drążku. | |
| ĆW15 | Ćwiczenia mięśni grzbietu: w leżeniu przodem skłony tułowia do góry, skręty boczne, unoszenie nóg do góry, ćwiczenia dynamiczne i izometryczne-omówienie czynnego wypoczynku dla człowieka. | |
| Suma godzin | | 30 |
| Forma zajęć z wychowania fizycznego | | |
| | Treści programowe | Liczba godzin |
| PF1 | Forma całościowa-zajęcia ogólne z wychowania fizycznego 25 osób w grupach (regulamin PWSZ) | 30 |
| | | |
| | | |
| Suma godzin: | | 30 |

| Narzędzia dydaktyczne | |
|------------------------------|---|
| 1 | Zajęcia w formie ścisłej, mieszanej, gra uproszczona, fragmenty gier, gra szkolna, właściwa. |
| 2 | Pokaz, objaśnienie. |
| 3 | Metoda zabawowa, zadaniowa, bezpośredniej celowości ruchu. |
| 4 | Metoda nauczania ruchu częściami i kombinowana, obwodowo- stacyjna, tor przeszkód, metoda treningowa. |
| 1 | Środki dydaktyczne-jednofunkcyjne przybory typowe. |
| 2 | Środki dydaktyczne- wielofunkcyjne przybory typowe i nietypowe. |
| 3 | Środki dydaktyczne- środki dydaktyczne do przekazu informacji. |
| 4 | Środki dydaktyczne- urządzenia stałe. |

| Sposoby oceniania | |
|--------------------------------|---|
| Ocenianie kształtujące | |
| F1 | Bieżąca ocena wykonania techniki w czasie gry zespołowej i umiejętności sędziowania. |
| F2 | Ocena umiejętności wykorzystywania zdolności motorycznych podczas wykonywania ćwiczeń(koordynacja ruchowa, siła szybkość, wytrzymałość) |
| F3 | Poprawna realizacja zadań. |
| Ocenianie podsumowujące | |
| P1 | Sprawdzian sprawności ogólnej, obserwacje. |

| | |
|-----------|---|
| P2 | Sprawdzian i testy sprawności specjalnej. |
| P3 | Aktywny udział w sekcjach AZS PWSZ Chełm, działalność społeczna na rzecz KU AZS PWSZ. |

| Obciążenie pracą studenta | |
|--|--|
| Forma aktywności | Srednia liczba godzin na realizowanie aktywności |
| (Godziny kontaktowe z wykładowcą, realizowane w formie zajęć dydaktycznych – łączna liczba godzin w semestrze) | 30 |
| (Godziny kontaktowe z wykładowcą realizowane w formie np. konsultacji – łączna liczba godzin w semestrze) | |
| (Przygotowanie się do laboratorium – łączna liczba godzin w semestrze) | |
| ... | |
| Suma | 30 |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu | 1 |

| Literatura podstawowa i uzupełniająca | |
|--|---|
| 1 | J. Kutzner: Metodyka wychowania fizycznego. |
| 2 | M. Demel, A. Skład: Teoria Wychowania Fizycznego. |
| 3. | H. Sozański: Podstawy Teorii Treningu Sportowego. |
| 4. | Z. Naglak: Trening Sportowy. |
| 5. | T. Ulatowski: Teoria i Metodyka Sportu. |
| 6. | Przepisy gier: PZPN, PZPR, PZPS, PZPKosz, PZTS. |

| Macierz efektów kształcenia | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|-----------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|
| Efekt kształcenia | Odniesienie danego efektu kształcenia do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody i środki dydaktyczne | Sposoby oceniania |
| EK1 | MBM1A_W22 | + | C1,C2,C3,C4 | ĆW, PF1 | 1,2,3,4 | F3,P1,P2 |
| | MBM1A_U22 | + | | | | |
| | MBM1A_K03 | + | | | | |
| | MBM1A_K05 | + | | | | |
| EK2 | MBM1A_W22 | + | C1,C2,C3,C4 | ĆW, PF1 | 1,2,3,4,5 | F1,F2,P1,P2 |
| | MBM1A_U22 | + | | | | |
| | MBM1A_K03 | + | | | | |
| | MBM1A_K05 | + | | | | |
| EK3 | MBM1A_W22 | + | C1,C2,C3,C4 | ĆW, PF1 | 1,2,3,4,5 | ,F2,F3,P2,P3 |
| | MBM1A_U22 | + | | | | |
| | MBM1A_K03 | + | | | | |
| | MBM1A_K05 | + | | | | |

| | | | | | | |
|------------|-----------|---|-------------|---------|---------|-----------|
| EK4 | MBM1A_W22 | + | C1,C2,C3,C4 | ĆW, PF1 | 1,2,3,4 | F3,P1,P2, |
| | MBM1A_U22 | + | | | | |
| | MBM1A_K03 | + | | | | |
| | MBM1A_K05 | + | | | | |
| | | | | | | |

| Formy oceny - szczegóły | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|---|---|---|
| | Na ocenę 2 (ndst) | Na ocenę 3 (dst) | Na ocenę 3+ (dst+) | Na ocenę 4 (db) | Na ocenę 4+ (db+) | Na ocenę 5 (bdb) |
| EK1 | Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej. | Student potrafi podciągnąć się na drążku, (3 x) | Student potrafi podciągnąć się na drążku, (4 x) | Student potrafi podciągnąć się na drążku, (5 x) | Student potrafi podciągnąć się na drążku, (6 x) | Student potrafi podciągnąć się na drążku, (7 x) |
| EK2 | Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności specjalnej. | Student potrafi odbijać piłkę sposobem górnym, dolnym, (podwójne odbicie) | Student potrafi operować piłką ale w mało (elastyczny sposób, słaba praca NN, T, R) | Student potrafi operować piłką w sposób płynny i elastyczny | Student potrafi operować piłką w sposób automatyczny (praca T, NN, RR) | Student potrafi operować piłką w sposób automatyczny w postawie wysokiej, niskiej. |
| EK3 | Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej. | Pomiar gibkości skłon T z dotykiem palców RR do palców NN. | Skłon T z dotykiem palców RR do palców NN sek. | Skłon T z dotykiem ½ dłoni do palców NN. | Skłon T z dotykiem ½ dłoni do palców NN. NN proste w kolanach. | Skłon T z dotykiem palców NN-dłonią (linia nadgarstka). NN proste w kolanach. |
| EK4 | Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej, specjalnej. | Student w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny (50%-zajęcia odrobione), Nie potrafi określić poziomu swojej sprawności i możliwości jej rozwoju. | Student opuszcza zajęcia sporadycznie (30% zajęcia odrobione) opowiada materiał programowy na przeciętnym poziomie, ćwiczenia wykonuje niepewnie, przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej. | Student jest prawie zawsze na zajęciach (10% zajęcia odrobione), utrzymuje sprawność motoryczną na względnie stałym poziomie, podejmuje próby oceny własnej sprawności. | Student aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, poprawia swoją sprawność motoryczną i utrzymuje ją na stałym wysokim poziomie, wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć, potrafi posługiwać się normami sprawnościowymi i dokonuje samooceny. | -jak na ocenę (4+) uwzględniamy uczestnictwo w zajęciach związanych z cyklami treningowymi - sekcje sportowe KU AZS PWSZ, osiąga wysokie miejsca w zawodach sportowych, jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego na Uczelni i środowisku propaguje zdrowy styl życia. |

| | |
|------------------------|--------------------|
| Autor programu: | mgr Krzysztof Łoś |
| Adres e-mail: | klos@pwsz.chelm.pl |

| | |
|---|---|
| Jednostka organizacyjna: | Studium Wychowania Fizycznego Department of Physical Education |
| Osoby prowadzące zajęcia poza autorem sylabusa | mgr Leszek Leśniak, mgr Piotr Marcinek |

