

Karta (sylabus) modułu/przedmiotu

Instytut Nauk Technicznych i Lotnictwa

Mechanika i budowa maszyn

Studia I Stopnia

Przedmiot:	Wychowanie Fizyczne	Physical Education
Rok: I	Semestr: I	
M 1 N 0 1 18-0_0		
Rodzaje zajęć i liczba godzin:	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Wykład		
Ćwiczenia		25
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.
EK2	Student ma podstawową wiedzę w zakresie techniki, taktyki, przepisów gry w piłce siatkowej, koszykówce oraz wiedzę ogólną o ćwiczeniach na siłowni.
	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).
	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 fizycznego.

Treści programowe przedmiotu		
Forma zajęć - ćwiczenia		
	Treści programowe	Liczba godzin
	Siatkówka	6
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. Sędziowanie	
ĆW3	Metodyka nauczania w grach zespołowych, przepisy i regulaminy gier, przeprowadzenia zawodów.	
	(futsal)	6
ĆW4	Technika indywidualna i zespołowa. Przyjęcie piłki(L- P noga), gra głową. Gra mała 5x5.	
ĆW5	Taktyka indywidualna i zespołowa, doskonalenie obrony, ataku fragmenty gier. Gra szkolna. Sędziowanie	
ĆW6	Przepisy gry, regulamin przeprowadzenia zawodów.	
	Ćwiczenia ogólno-usprawniające – siłownia	6
ĆW7	Ćwiczenia wzmacniające mm RR na ławeczce prostej, skośnej z hantlami, sztangą, modlitewnik.	
ĆW8	Cwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej: wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce prostej, skośnej.	
ĆW9	Ćwiczenia z wykorzystaniem orbitreków, platformy, rowerków rehabilitacyjnych, lasek, skakanek.	
	Suma godzin	18
	Suma godzin:	
Forma zajęć z wychowania fizycznego		
	Treści programowe	Liczba godzin
P1	Forma całościowa-zajęcia ogólne z wychowania fizycznego do 25 osób w grupach (regulamin PWSZ)	18

	Suma godzin:	18

Metody i środki 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.
1	Środki dydaktyczne-jedno funkcyjne przybory typowe.
2	Środki dydaktyczne-wielofunkcyjne przybory typowe i nietypowe
3	Środki dydaktycznego do przekazu informacji.
4	Środki dydaktyczne- urządzenia stale.

Sposoby oceniania	
Ocenianie kształtujące	
F1	Ocena umiejętności wykorzystania zdolności motorycznych podczas wykonywania ćwiczeń.
F2	Bieżąca ocena wykonania techniki w czasie gry zespołowej i umiejętności sędziowania.
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	Średnia liczba godzin na realizowanie aktywności
(Godziny kontaktowe z wykładowcą, realizowane w formie zajęć dydaktycznych – łączna liczba godzin w semestrze)	25
(Godziny kontaktowe z wykładowcą realizowane w formie np. konsultacji – łączna liczba godzin w semestrze)	
(Przygotowanie się do laboratorium – łączna liczba godzin w semestrze)	
...	
Suma	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

Literatura podstawowa i uzupełniająca	
1	J. Kutner: Metodyka wychowania fizycznego
2	M. Demel, A. Skład: Teoria Wychowania Fizycznego

3	T. Ulatowski: Teoria i Metodyka Sportu
4	H. Sozański: Podstawy Teorii Treningu Sportowego
5	Z. Naglak: Trening Sportowy
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 MBM1A_U22 MBM1A_K03 MBM1A_K05	+ + + +	C1,C2,C3,C4	ĆW, PF1	1,2,3,4	F1,P1,P2
EK2	MBM1A_W22 MBM1A_U22 MBM1A_K03 MBM1A_K05	+ + + +	C1,C2,C3,C4	ĆW, PF1	1,2,3,4,5	F1,P1,P2
EK3	MBM1A_W22 MBM1A_U22 MBM1A_K03 MBM1A_K05	+ + + +	C1,C2,C3,C4	ĆW, PF1	1,2,3,4,5	F1,P1,P2,P3
EK4	MBM1A_W22 MBM1A_U22 MBM1A_K03 MBM1A_K05	+ + + +	C1,C2,C3,C4	ĆW, PF1	1,2,3,4	F1,P1,P2,P3

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	Pomiar gibkości skłon T z dotykiem	Skłon T z dotykiem palców RR do	Skłon T z dotykiem ½ dłoni do	Skłon T z dotykiem ½ dłoni do	Skłon T z dotykiem palców NN-

	potrafi wyartykułować sprawności ogólnej.	palców RR do palców NN.	palców NN sek.	palców NN.	palców NN . NN proste w kolanach.	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)op nował 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 sylabusu	mgr Leszek Leśniak, mgr Piotr Marcinek.