

Karta (sylabus) modułu/przedmiotu

Instytut Nauk Technicznych i Lotnictwa

Mechanika i budowa maszyn

Studia I Stopnia

Przedmiot:	Wychowanie Fizyczne I	Physical Education I
Rok: I	Semestr: I	
M 1 P 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 ,zmiennie 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 zbitcia piłki, plasowane zbitcie, 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,	

	półprysiady, przysiady.	
ĆW14	Ćwiczenia mięśni brzuch- mm prostych, mm skośnych- praca mieszana: w leżeniu na plecach, ławce ukośnej, zwisie na drabinkach ,drażku.	
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

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) opóźniał 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	mgr Leszek Leśniak, mgr Piotr Marcinek

