

## Karta (sylabus) modułu/przedmiotu

Instytut Nauk Technicznych i Lotnictwa

Mechanika i budowa maszyn

Studia I Stopnia

<b>Przedmiot:</b>	Wychowanie Fizyczne II	Physical Education II
<b>Rok: I</b>		<b>Semestr: II</b>
M 1 P 0 2 19-0_0		
<b>Rodzaje zajęć i liczba godzin:</b>	<b>Studia stacjonarne</b>	<b>Studia niestacjonarne</b>
Wykład		
Ćwiczenia	30	
Laboratorium		
Projekt		
<b>Liczba punktów ECTS:</b>	1	

### Cel przedmiotu

<b>C1</b>	Zapoznanie studentów z całokształtem środków oraz metod pedagogicznych i sportowych wykorzystywanych w procesie kształcenia sprawności fizycznej
<b>C2</b>	Rozwijanie sprawności fizycznej i ruchowej ćwiczących studentów, poprawę wydolności i postawy ciała w ćwiczeniach ogólno- usprawniających.
<b>C3</b>	Zapoznanie studentów z wieloma rodzajami gier i zabaw, stanowiących formę przyjemnego współzawodnictwa przy równoczesnym rozwoju cech motorycznych.
<b>C4</b>	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

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

### Efekty kształcenia

	<b>W zakresie wiedzy:</b>
<b>EK1</b>	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.
<b>EK2</b>	Student ma podstawową wiedzę w zakresie techniki, taktyki, przepisów gry w grach zespołowych oraz wiedzę ogólną o ćwiczeniach usprawniających na siłowni.
	<b>W zakresie umiejętności:</b>
<b>EK3</b>	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).
	<b>W zakresie kompetencji społecznych:</b>
<b>EK4</b>	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.

<b>Treści programowe przedmiotu</b>		
<b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>		
	Treści programowe	Liczba godzin
	<b>Koszykówka</b>	<b>10</b>
ĆW1	Ćwiczenia oswajające z piłką, kozłowanie piłki w miejscu, marsz, biegu. Forma ścisła, zabawowa.	
ĆW2	Podania piłki oburącz płaskie i kozłem w miejscu i biegu. Gra szkolna.	
ĆW3	Rzut piłki jednorącz do kosza po podaniu, kozłowaniu. Gra szkolna.	
ĆW4	Gra właściwa z wykorzystaniem dotychczasowej techniki. Sędziowanie	
ĆW5	Gra właściwa. Sędziowanie	
	<b>Gry zespołowe</b>	<b>10</b>
ĆW6	Doskonalenie techniki w grze – futsal.	
ĆW7	Doskonalenie taktyki techniki w grze futsal.	
ĆW8	Gra właściwa futsal(piłka nożna). Sędziowanie	
ĆW9	Gra właściwa piłka siatkowa. Sędziowanie	
ĆW10	Gra szkolna futsal. Sędziowanie	
	<b>Ćwiczenia ogólno-usprawniające – siłownia</b>	<b>10</b>
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 ,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.	
<b>Suma godzin</b>		<b>30</b>
<b>Forma zajęć z wychowania fizycznego</b>		
	Treści programowe	Liczba godzin
<b>P1</b>	Forma całościowa-zajęcia ogólne z wychowania fizycznego do 25 osób w grupach (regulamin PWSZ)	30
<b>Suma godzin:</b>		<b>30</b>



<b>Narzędzia dydaktyczne</b>	
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.
5	Metoda 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.

<b>Sposoby oceniania</b>	
<b>Ocenianie kształtujące</b>	
F1	Bieżąca ocena wykonania techniki w czasie gry zespołowej i umiejętności sędziowania.
F2	Ocena umiejętności wykorzystania zdolności motorycznych podczas wykonywania ćwiczeń(koordynacja ruchowa, siła ,szybkość, wytrzymałość)
F3	Poprawna realizacja zadań.
<b>Ocenianie podsumowujące</b>	
P1	Sprawdzian sprawności ogólnej ,obserwacja.
P2	Sprawdzian i testy sprawności specjalnej.
P3	Aktywny udział w sekcjach AZS PWSZ Chełm, działalność społeczna na rzecz KU AZS PWSZ.

<b>Obciążenie pracą studenta</b>	
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
<b>EK1</b>	MBM1A_W22	+	C1,C2,C3,C4	ĆW,PF1	1,2,3,4	F1,P1,P2
	MBM1A_U22	+				
	MBM1A_K03	+				
	MBM1A_K05	+				
<b>EK2</b>	MBM1A_W22	+	C1,C2,C3,C4	ĆW,PF1	1,2,3,4,5	F1,P1,P2
	MBM1A_U22	+				
	MBM1A_K03	+				
	MBM1A_K05	+				
<b>EK3</b>	MBM1A_W22	+	C1,C2,C3,C4	ĆW,PF1	1,2,3,4,5	F1,P1,P2,P3
	MBM1A_U22	+				
	MBM1A_K03	+				
	MBM1A_K05	+				
<b>EK4</b>	MBM1A_W22	+	C1,C2,C3,C4	ĆW,PF1	1,2,3,4	F1,P1,P2,P3
	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)
<b>EK1</b>	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej.	Student potrafi ugiąć RR w podporze na poręczach (3 x)	Student potrafi ugiąć RR w podporze na poręczach(4x)	Student potrafi ugiąć RR w podporze na poręczach (5x)	Student potrafi ugiąć RR w podporze na poręczach (6x)	Student potrafi ugiąć RR w podporze na poręczach(7x)
<b>EK2</b>	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi	Student potrafi podawać i chwycić piłkę koszykową w	Student potrafi operować piłką ale w mało	Student potrafi operować piłką w sposób	Student potrafi operować piłką w sposób	Student potrafi operować piłką w sposób



	wyartykułować sprawności specjalnej.	sposób mało skoordynowany.	(elastyczny sposób, słaba praca NN, T, R)	płynny i elastyczny	automatyczny( praca T, NN, RR)	automatyczny w postawie wysokiej, niskiej.
<b>EK3</b>	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej.	Skłon T z dotykaniem palców RR do palców NN.	Skłon T z dotykaniem palców RR do palców NN 2 sek.	Skłon T z dotykaniem ½ dłoni do palców NN.	Skłon T z dotykaniem ½ dłoni do palców NN . NN proste w kolanach.	Skłon T z dotykaniem palców NN - do linii nadgarstka NN proste w kolanach.
<b>EK4</b>	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)opowiadał 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.

<b>Autor programu:</b>	mgr Krzysztof Łoś
<b>Adres e-mail:</b>	klos@pwsz.chelm.pl
<b>Jednostka organizacyjna:</b>	Studium Wychowania Fizycznego Department of Physical Education
<b>Osoby prowadzące zajęcia poza autorem sylabusa</b>	mgr Leszek Leśniak, mgr Piotr Marcinek