

Karta (sylabus) modułu/przedmiotu

Budownictwo
(Nazwa kierunku studiów)

Studia I Stopnia

Przedmiot:	Wychowanie fizyczne I	Physical education
Rok: I	Semestr: 1	
	MK_11	
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.
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
ĆW1	Zajęcia organizacyjne - regulamin zajęć, BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zawodach, obozach sportowych i informacje o KU AZS.	2
ĆW2	Siatkówka - nauka odbić piłki sposobem górnym, dolnym w postawie wysokiej, niskiej. Ćwiczenia w formie ścisłej w dwójkach. Gra szkolna.	2
ĆW3	Siatkówka - metodyka nauczania zagrywki: zagrywka sposobem dolnym, zagrywka sposobem górnym. Ćwiczenia w formie ścisłej i zabawowej. Gra szkolna.	2
ĆW4	Siatkówka - doskonalenie odbić piłki sposobem górnym, dolnym w dwójkach - forma ścisła i zabawowa. Gra właściwa. Sędziowanie.	2
ĆW5	Siatkówka - nauka i doskonalenie ataku, nauka naskoku, prowadzenie ręki do zbitia piłki, plasowane zbitie, kiwnięcie. Nauka techniki zastawienia, poruszanie się przy siatce - krok dostawny, biegowy, skrzyżny. Gra właściwa. Sędziowanie.	2
ĆW6	Piłka nożna - technika indywidualna i zespołowa. Przyjęcie piłki (L - P noga), gra głową. Gra mała 5x5.	2
ĆW7	Piłka nożna - taktyka indywidualna i zespołowa, doskonalenie obrony, ataku fragmenty gier. Gra szkolna. Sędziowanie.	2
ĆW8	Piłka nożna - gra szkolna. Stałe fragmenty – doskonalenie. Sędziowanie.	2
ĆW9	Piłka nożna - gra właściwa z wykorzystaniem dotychczasowej techniki. Sędziowanie.	2
ĆW10	Piłka nożna - gra właściwa. Sędziowanie.	2
ĆW11	Siłownia - ćwiczenia wzmacniające mm RR na ławeczce prostej, skośnej z hantlami, sztangą, modlitewnik.	2
ĆW12	Siłownia - ćwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej: wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce prostej, skośnej.	2
ĆW13	Siłownia - ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg: wspięcia, wstępowanie z obciążeniem i bez obciążenia, półprzysiady, przysiady.	2
ĆW14	Siłownia - ćwiczenia mięśni brzuch - mm prostych, mm skośnych - praca mieszana: w leżeniu na plecach, ławce ukośnej, zwisie na drabinkach, drążku.	2
ĆW15	Siłownia – 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.	2
Suma godzin:		30

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.
5	Metoda obwodowo - stacyjna, tor przeszkód, metoda treningowa.

Sposoby oceniania	
Ocenianie kształtujące	
F1	Zaliczenie z oceną.
Ocenianie podsumowujące	
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.

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.	30
Godziny kontaktowe z wykładowcą realizowane w formie np. konsultacji – łączna liczba godzin w semestrze.	0
Przygotowanie się do zajęć – łączna liczba godzin w semestrze.	0
Wykonanie samodzielne projektów – łączna liczba godzin w semestrze.	0
Suma	30
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

Literatura podstawowa i uzupełniająca	
1	Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, Warszawa 2002
2	Gołaszewski J.: Piłka nożna, Poznań 2003
3	Huciński T.: Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław 2006
4	Uzarowicz J.: Piłka siatkowa. Co jest grane, Kraków 2001

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	B1A_W07	+	C1, C2, C3	ĆW1	2	P1, P2
EK2	B1A_W07	+	C1, C2, C3, C4	ĆW2– ĆW15	1, 3, 4, 5	F1, P1, P2
EK3	B1A_U17	++	C2, C3, C4	ĆW2– ĆW15	1, 3, 4, 5	F1, P1, P2, P3
EK4	B1A_K04	++	C1, C4	ĆW1	1, 2, 3, 4, 5	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 zaprezentować 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 zaprezentować 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 zaprezentować 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 zaprezentować 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) opanował 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:	Krzysztof Łoś
Adres e-mail:	klos@pwsz.chelm.pl
Jednostka organizacyjna:	Studium Wychowania Fizycznego