

## Karta (sylabus) modułu/przedmiotu

**Budownictwo**  
(Nazwa kierunku studiów)

Studia I Stopnia

<b>Przedmiot:</b>	Wychowanie fizyczne II	Physical education
<b>Rok: I</b>	<b>Semestr: 2</b>	
MK_21		
<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 ogólnie - 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, zmienne 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 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
ĆW1	Koszykówka - ćwiczenia oswajające z piłką, kozłowanie piłki w miejscu, marsz, biegu. Forma ścisła, zabawowa.	2
ĆW2	Koszykówka - podania piłki oburącz płaskie i kozłem w miejscu i biegu. Gra szkolna.	2
ĆW3	Koszykówka - rzut piłki jednorącz do kosza po podaniu, kozłowaniu. Gra szkolna.	2
ĆW4	Koszykówka - gra właściwa z wykorzystaniem dotychczasowej techniki. Sędziowanie.	2
ĆW5	Koszykówka - gra właściwa. Sędziowanie.	2
ĆW6	Gry zespołowe - doskonalenie techniki w grze – futsal.	2
ĆW7	Gry zespołowe - doskonalenie taktyki techniki w grze futsal.	2
ĆW8	Gry zespołowe - gra właściwa futsal (piłka nożna). Sędziowanie.	2
ĆW9	Gry zespołowe - gra właściwa piłka siatkowa. Sędziowanie.	2
ĆW10	Gry zespołowe - gra szkolna futsal. 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

<b>Metody i środki 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.

<b>Sposoby oceniania</b>	
<b>Ocenianie kształtujące</b>	
F1	Zaliczenie z oceną.
<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	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
<b>Suma</b>	<b>30</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

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

<b>Macierz efektów kształcenia</b>						
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>	B1A_W07	+	C1, C2, C3	ĆW1	2	P1, P2
<b>EK2</b>	B1A_W07	+	C1, C2, C3, C4	ĆW2– ĆW15	1, 3, 4, 5	F1, P1, P2
<b>EK3</b>	B1A_U17	++	C2, C3, C4	ĆW2– ĆW15	1, 3, 4, 5	F1, P1, P2, P3
<b>EK4</b>	B1A_K04	++	C1, C4	ĆW1	1, 2, 3, 4, 5	P1, P2, P3

<b>Formy oceny - szczegóły</b>						
	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 zaprezentować 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	Student potrafi podawać	Student potrafi operować	Student potrafi operować	Student potrafi operować piłką	Student potrafi operować piłką

	zajęcia, nie potrafi zaprezentować sprawności specjalnej.	i chwycić piłkę koszykową w sposób mało skoordynowany.	piłką ale w mało elastyczny sposób (słaba praca NN, T, R).	piłką w sposób płynny i elastyczny.	w sposób automatyczny (praca T, NN, RR).	w sposób automatyczny w postawie wysokiej i niskiej.
<b>EK3</b>	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi zaprezentować 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 1/2 dłoni do palców NN.	Skłon T z dotykaniem 1/2 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 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.

<b>Autor programu:</b>	Krzysztof Łoś
<b>Adres e-mail:</b>	klos@pwsz.chelm.pl
<b>Jednostka organizacyjna:</b>	Studium Wychowania Fizycznego