

Karta (syllabus) modułu/przedmiotu

Instytut Nauk Technicznych i Lotnictwa

Mechanika i budowa maszyn

Studia I Stopnia

Profil kształcenia Ogólno-akademicki

Przedmiot:	Wychowanie Fizyczne	Physical Education
Rok: I	Semestr: II	
M 1 S 0 2 19-0_1		
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.
EK2	Student ma podstawową wiedzę w zakresie techniki, taktyki, przepisów gry w grach zespołowych oraz wiedzę ogólną o ćwiczeniach usprawniających 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
	Koszykówka	10
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	
	Gry zespołowe	10
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	
	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, półprzysiady, przysiady.	
ĆW14	Ćwiczenia mięśni brzuch- mm prostych, mm skośnych- praca mieszana: w leżeniu na plecach, ławce ukośnej, zwisie na drabinkach ,drążku.	
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
P1	Forma całościowa-zajęcia ogólne z wychowania fizycznego do 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.
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.

Sposoby oceniania	
Ocenianie kształtujące	
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.
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 konsultacji i egzaminu– łączna liczba godzin w semestrze	
Godziny niekontaktowe - przygotowanie się do zajęć	
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 + 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 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)

EK2	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności specjalnej.	Student potrafi podawać i chwycić piłkę koszykową w sposób mało skoordynowany.	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.	Skłon T z dotykiem palców RR do palców NN.	Skłon T z dotykiem palców RR do palców NN 2 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 - do linii 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)opowiada 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