

## Karta (syllabus) modułu/przedmiotu

Instytut Nauk Technicznych i Lotnictwa

Mechanika i budowa maszyn

Studia I Stopnia

Profil kształcenia **Praktyczny**

<b>Przedmiot:</b>	Wychowanie Fizyczne I	Physical Education I
<b>Rok: I</b>		<b>Semestr: I</b>
M 1 P 0 1 18-0_1		
<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.(K_ W21,K_ W22)
<b>EK2</b>	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)
	<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).K_U01,K_U03,K_U06)
	<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.(MBM1A_K01,MBM1A_K03)

<b>Treści programowe przedmiotu</b>		
<b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>		
	Treści programowe	Liczba godzin
	<b>Siatkówka</b>	<b>10</b>
<b>ĆW1</b>	Zajęcia organizacyjne-regulamin zajęć, BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zawodach, obozach sportowych i informacje o KU AZS.	
<b>ĆW2</b>	Nauka odbić piłki sposobem górnym ,dolnym w postawie wysokiej, niskiej. Ćwiczenia w formie ścisłej w dwójkach. Gra szkolna.	
<b>ĆW3</b>	Metodyka nauczania zagrywki: zagrywka sposobem dolnym, zagrywka sposobem górnym. Ćwiczenia w formie ścisłej i zabawowej. Gra szkolna.	
<b>ĆW4</b>	Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym, dolnym w dwójkach-forma ścisła i zabawowa. Gra właściwa. Sędziowanie	
<b>ĆW5</b>	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	
	<b>Piłka nożna(futsal)</b>	<b>10</b>
<b>ĆW6</b>	Technika indywidualna i zespołowa. Przyjęcie piłki( L- P noga), gra głową. Gra mała 5x5	
<b>ĆW7</b>	Taktyka indywidualna i zespołowa, doskonalenie obrony, ataku fragmenty gier. Gra szkolna. Sędziowanie	
<b>ĆW8</b>	Gra szkolna- stałe fragmenty –doskonalenie. Sędziowanie	
<b>ĆW9</b>	Gra właściwa z wykorzystaniem dotychczasowej techniki. Sędziowanie	
<b>ĆW10</b>	Gra właściwa. Sędziowanie	
	<b>Ćwiczenia ogólno-usprawniające – siłownia</b>	<b>10</b>
<b>ĆW11</b>	Ćwiczenia wzmacniające mm RR na ławeczce prostej, skośnej z hantlami, sztangą, modlitewnik.	
<b>ĆW12</b>	Ćwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej: wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce prostej, skośnej.	

<b>ĆW13</b>	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg: wspięcia, wstępowanie z obciążeniem i bez obciążenia, półprzysiady, przysiady.	
<b>ĆW14</b>	Ćwiczenia mięśni brzuch- mm prostych, mm skośnych- praca mieszana: w leżeniu na plecach, ławce ukośnej, zwisie na drabinkach, drążku.	
<b>ĆW15</b>	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>PF1</b>	Forma całościowa-zajęcia ogólne z wychowania fizycznego 25 osób w grupach (regulamin PWSZ)	30
<b>Suma godzin:</b>		<b>30</b>

<b>Narzędzia dydaktyczne</b>	
<b>1</b>	Zajęcia w formie ścisłej, mieszanej, gra uproszczona, fragmenty gier, gra szkolna, właściwa.
<b>2</b>	Pokaz, objaśnienie.
<b>3</b>	Metoda zabawowa, zadaniowa, bezpośredniej celowości ruchu.
<b>4</b>	Metoda nauczania ruchu częściami i kombinowana, obwodowo- stacyjna, tor przeszkód, metoda treningowa.
<b>1</b>	Środki dydaktyczne-jednofunkcyjne przybory typowe.
<b>2</b>	Środki dydaktyczne- wielofunkcyjne przybory typowe i nietypowe.
<b>3</b>	Środki dydaktyczne- środki dydaktyczne do przekazu informacji.
<b>4</b>	Środki dydaktyczne- urządzenia stałe.

<b>Sposoby oceniania</b>	
<b>Ocenianie kształtujące</b>	
<b>F1</b>	Bieżąca ocena wykonania techniki w czasie gry zespołowej i umiejętności sędziowania.
<b>F2</b>	Ocena umiejętności wykorzystywania zdolności motorycznych podczas wykonywania ćwiczeń(koordynacja ruchowa, siła szybkość, wytrzymałość)
<b>F3</b>	Poprawna realizacja zadań.
<b>Ocenianie podsumowujące</b>	
<b>P1</b>	Sprawdzian sprawności ogólnej, obserwacje.

<b>P2</b>	Sprawdzian i testy sprawności specjalnej.
<b>P3</b>	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 konsultacji i egzaminu– łączna liczba godzin w semestrze	
Godziny niekontaktowe - przygotowanie się do zajęć	
Suma	30
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

<b>Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>	
<b>1</b>	J. Kutzner: Metodyka wychowania fizycznego.
<b>2</b>	M. Demel, A. Skład: Teoria Wychowania Fizycznego.
<b>3.</b>	H. Sozański: Podstawy Teorii Treningu Sportowego.
<b>4.</b>	Z. Naglak: Trening Sportowy.
<b>5.</b>	T. Ulatowski: Teoria i Metodyka Sportu.
<b>6.</b>	Przepisy gier: PZPN, PZPR, PZPS, PZPKosz, PZTS.

<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>	MBM1A_W22	+	C1,C2,C3,C4	ĆW, PF1	1,2,3,4	F3,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,F2,P1,P2
	MBM1A_U22	+				
	MBM1A_K03	+				
	MBM1A_K05	+				
<b>EK3</b>	MBM1A_W22	+	C1,C2,C3,C4	ĆW, PF1	1,2,3,4,5	,F2,F3,P2,P3
	MBM1A_U22	+				
	MBM1A_K03	+				
	MBM1A_K05	+				

<b>EK4</b>	MBM1A_W22 MBM1A_U22 MBM1A_K03 MBM1A_K05	+ + + +	C1,C2,C3,C4	ĆW, PF1	1,2,3,4	F3,P1,P2,
------------	--	------------------	-------------	---------	---------	-----------

<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 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)
<b>EK2</b>	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.
<b>EK3</b>	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.
<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) opóźnia 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

**Osoby prowadzące  
zajęcia poza autorem  
sylabusu**

mgr Leszek Leśniak, mgr Piotr Marcinek

