Karta (sylabus) modułu/przedmiotu

ELEKTROTECHNIKA

(Nazwa kierunku studiów)

Przedmiot: *Wychowanie fizyczne I*			Kod przedmiotu: *E03_1_D*	
Typ przedmiotu/modułu:	obowiązkowy	X	obieralny	
Rok: *pierwszy*	Semestr: *pierwszy*			
Nazwa specjalności: *wszystkie specjalności*				
Studia stacjonarne	X	Studia niestacjonarne		

Rodzaj zajęć:	Liczba godzin:
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 ogólnousprawniających
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, chwyty, 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:*
CW1	Zajęcia organizacyjne – regulamin zajęć, BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zawodach, obozach sportowych i informacje o KU AZS	2
CW2	Nauka odbić piłki sposobem górnym, dolnym w postawie wysokiej, niskiej. Ćwiczenia w formie ścisłej w dwójkach. Gra szkolna	2
CW3	Metodyka nauczania zagrywki: zagrywka sposobem dolnym, zagrywka sposobem górnym. Ćwiczenia w formie ścisłej i zabawowej. Gra szkolna.	2
CW4	Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym, dolnym w dwójkach-forma ścisła i zabawowa. Gra właściwa. Sędziowanie	2
CW5	Nauka i doskonalenie ataku, nauka naskoku, prowadzenie ręki do zbicia piłki, plasowane zbicie, kiwnięcie. Nauka techniki zastawienia, poruszanie się przy siatce-krok dostawny, biegowy, skrzyżny. Gra właściwa. Sędziowanie	2
Piłka nożna (futsal)		
CW6	Technika indywidualna i zespołowa. Przyjęcie piłki (L- P noga), gra głową. Gra mała 5x5	2
CW7	Taktyka indywidualna i zespołowa, doskonalenie obrony, ataku fragmenty gier. Gra szkolna. Sędziowanie	2
CW8	Gra szkolna- stałe fragmenty –doskonalenie. Sędziowanie	2
CW9	Gra właściwa z wykorzystaniem dotychczasowej techniki. Sędziowanie	2
CW10	Gra właściwa. Sędziowanie	2
Ćwiczenia ogólnousprawniające - siłownia		
CW11	Ćwiczenia wzmacniające mm RR na ławeczce prostej, skośnej z hantlami, sztangą, modlitewnik	2
CW12	Ćwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej: wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce prostej, skośnej	2
CW13	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg: wspięcia, wstępowanie z obciążeniem i bez obciążenia, półprzysiady, przysiady	2
CW14	Ćwiczenia mięśni brzuch- mm prostych, mm skośnych- praca mieszana: w leżeniu na plecach, ławce ukośnej, zwisie na drabinkach, drążku	2
CW15	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

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

Sposoby oceny	
Ocena formująca:	
F1	Zaliczenie z oceną
Ocena podsumowująca:	
P1	Sprawdzian sprawności ogólnej, obserwacje
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
Suma	**30**
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	**1**

Literatura podstawowa i uzupełniająca	
1	Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B.: *Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych*, AWF, Warszawa 1985
2	Bondarowicz M.: *Zabawy w grach sportowych*, WSiP, Warszawa 1995
3	Kapera R., Śledziewski D.: *Piłka nożna. Unifikacja procesu szkolenia dzieci i młodzieży*, AWF, Warszawa 1997
4	Mazur St., Szuppe W., Woluch J.: *Piłka siatkowa*, AWF, Warszawa 1975
5	Ulatowski T.: *Teoria i metodyka sportu*, Sport i Turystyka, Warszawa 1979
6	Ważny Z.: *Trening siły mięśniowej*, Sport i Turystyka, Warszawa 1977

Macierz efektów kształcenia						
Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu kształcenia do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Stopień w jakim efekty kształcenia związane są z przedmiotem	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	E1A_W22	+	C1, C2, C3, C4	ĆW1 – ĆW15	1, 2, 3, 4	*F1, P1, P2*
EK2	E1A_W22	+	C1, C2, C3, C4	ĆW1 – ĆW15	1, 2, 3, 4, 5	F1, P1, P2
EK3	E1A_U01	++	C1, C2, C3, C4	ĆW1 – ĆW15	1, 2, 3, 4, 5	F1, P1, P2, P3
EK4	E1A_K03	++	C1, C2, C3, C4	ĆW1 – ĆW15	1, 2, 3, 4	F1, P1, P2, P3

Formy oceny - szczegóły		
Na ocenę 2 (ndst)	EK1	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej
	EK2	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności specjalnej
	EK3	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej
	EK4	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej, specjalnej
Na ocenę 3 (dst)	EK1	Student potrafi podciągnąć się na drążku (3 x)
	EK2	Student potrafi odbijać piłkę sposobem górnym, dolnym (podwójne odbicie)
	EK3	Pomiar gibkości skłon T z dotykiem palców RR do palców NN
	EK4	Student w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny (50%-zajęcia odrobione), Nie potrafi określić poziomu swojej sprawności i możliwości jej rozwoju
Na ocenę 3+ (dst+)	EK1	Student potrafi podciągnąć się na drążku (4 x)
	EK2	Student potrafi operować piłką, ale w mało (elastyczny sposób, słaba praca NN, T, R)
	EK3	Skłon T z dotykiem palców RR do palców NN sek
	EK4	Student opuszcza zajęcia sporadycznie (30% zajęcia odrobione) opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie, ćwiczenia wykonuje niepewnie, przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawi i stosunku do kultury fizycznej
Na ocenę 4 (db)	EK1	Student potrafi podciągnąć się na drążku (5 x)
	EK2	Student potrafi operować piłką w sposób płynny i elastyczny

	EK3	Skłon T z dotykiem ½ dłoni do palców NN
	EK4	Student jest prawie zawsze na zajęciach (10%zajęcia odrobione), utrzymuje sprawność motoryczną na względnie stałym poziomie, podejmuje próby oceny własnej sprawności
Na ocenę 4+ (db+)	EK1	Student potrafi podciągnąć się na drążku (6 x)
	EK2	Student potrafi operować piłką w sposób automatyczny (praca T, NN, RR)
	EK3	Skłon T z dotykiem ½ dłoni do palców NN. NN proste w kolanach
	EK4	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
Na ocenę 5 (bdb)	EK1	Student potrafi podciągnąć się na drążku (7 x)
	EK2	Student potrafi operować piłką w sposób automatyczny w postawie wysokiej, niskiej
	EK3	Skłon T z dotykiem palców NN-dłonią (linia nadgarstka). NN proste w kolanach
	EK4	Student spełnia wymagania 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

Prowadzący zajęcia:	Krzysztof Łoś
Jednostka organizacyjna:	Instytut Nauk Technicznych i Lotnictwa Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie