Karta (sylabus) modułu/przedmiotu

MATEMATYKA

studia pierwszego stopnia

Przedmiot:	**WYCHOWANIE FIZYCZNE I (PHYSICAL EDUCATION I)**
Rok: I	**Semestr: I**
Rodzaje zajęć i liczba godzin:	**Studia stacjonarne**
Ćwiczenia	30
Liczba punktów ECTS:	0

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:	
EKW1	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.
EKW2	Student ma podstawową wiedzę w zakresie techniki, taktyki, przepisów gry w piłce siatkowej, koszykówce oraz wiedzę ogólną o ćwiczeniach na siłowni.

W zakresie umiejętności:	
EKU1	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:	
EKK1	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**
	Siatkówka	**10**
ĆW1	Zajęcia organizacyjne-regulamin zajęć, BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zawodach, obozach sportowych i informacje o KU AZS.	
ĆW2	Nauka odbić piłki sposobem górnym ,dolnym w postawie wysokiej, niskiej. Ćwiczenia w formie ścisłej w dwójkach. Gra szkolna.	
ĆW3	Metodyka nauczania zagrywki: zagrywka sposobem dolnym, zagrywka sposobem górnym. Ćwiczenia w formie ścisłej i zabawowej. Gra szkolna.	
ĆW4	Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym, dolnym w dwójkach-forma ścisła i zabawowa. Gra właściwa. Sędziowanie	
ĆW5	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	
	Piłka nożna(futsal)	**10**
ĆW6	Technika indywidualna i zespołowa. Przyjęcie piłki(L- P noga), gra głową. Gra mała 5x5.	
ĆW7	Taktyka indywidualna i zespołowa, doskonalenie obrony, ataku fragmenty gier. Gra szkolna. Sędziowanie	
ĆW8	Gra szkolna- stałe fragmenty –doskonalenie. Sędziowanie	
ĆW9	Gra właściwa z wykorzystaniem dotychczasowej techniki. Sędziowanie	
ĆW10	Gra właściwa. 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 mięsni 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**
PF1	Forma całościowa-zajęcia ogólne z wychowania fizycznego 25 osób w grupach (regulamin PWSZ)	**30**
	Suma godzin:	**30**

Metody i środki dydaktyczne	
M1	Zajęcia w formie ścisłej, mieszanej, gra uproszczona, fragmenty gier, gra szkolna, właściwa.
M2	Pokaz, objaśnienie.
M3	Metoda zabawowa, zadaniowa, bezpośredniej celowości ruchu.
M4	Metoda nauczania ruchu częściami i kombinowana, obwodowo- stacyjna, tor przeszkód, metoda treningowa.
SD1	Środki dydaktyczne-jednofunkcyjne przybory typowe.
SD2	Środki dydaktyczne- wielofunkcyjne przybory typowe i nietypowe.
SD3	Środki dydaktyczne- środki dydaktyczne do przekazu informacji.
SD4	Środki dydaktyczne- urządzenia stałe.

Sposoby oceniania	
Ocenianie kształtujące	
F1	Bieżąca ocena wykonania techniki w czasie gry zespołowej i umiejętności sędziowania.
F2	Ocena umiejętności wykorzystywania zdolności motorycznych podczas wykonywania ćwiczeń(koordynacja ruchowa, siła szybkość, wytrzymałość)
F3	Poprawna realizacja zadań.
Ocenianie podsumowujące	
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**
Godziny kontaktowe z wykładowcą realizowane w formie np. konsultacji – łączna liczba godzin w semestrze	
Przygotowanie się do laboratorium – łączna liczba godzin w semestrze	
Suma	**30**
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	**0**

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, PZPŚ, 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**
EKW1		C1,C2,C3,C4	ĆW, PF1	1,2,3,4	F1,P1,P2
EKW2		C1,C2,C3,C4	ĆW, PF1	1,2,3,4,5	F1,P1,P2
EKU1		C1,C2,C3,C4	ĆW, PF1	1,2,3,4,5	F1,P1,P2,P3
EKK1	K_KO1 K_KO3	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)**
EKW1	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)
EKW2	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.
EKU1	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.
EKK1	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej, specjalnej.	Student w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny (50%-zajęcia odrobione), Nie potrafi	Student opuszcza zajęcia sporadycznie (30% zajęcia odrobione) opanował materiał programowy na przeciętnym	Student jest prawie zawsze na zajęciach (10%zajęcia odrobione), utrzymuje sprawność motoryczną na względnie sta-	Student aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, poprawia swoją sprawność motoryczną i utrzymuje ją	-jak na ocenę (4+) uwzględniamy uczestnictwo w zajęciach związanych z cyklami treningowymi - sekcje sporto-

		określić poziomu swojej sprawności i możliwości jej rozwoju.	poziomie, ćwiczenia wykonuje niepewnie, przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.	łym poziomie, podejmuje próby oceny własnej sprawności.	na stałym wysokim poziomie, wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć, potrafi posługiwać się normami sprawnościowymi i dokonuje samooceny.	we 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
Osoby prowadzące zajęcia poza autorem sylabusa	mgr Leszek Leśniak, mgr Piotr Marcinek