

**Karta (sylabus) modułu/przedmiotu****PEDAGOGIKA**

studia pierwszego stopnia/profil ogólnoakademicki

<b>Przedmiot:</b>	Wychowanie fizyczne Physical Education	
<b>Rok: I</b>	<b>Semestr: II</b>	
<b>Rodzaje zajęć i liczba godzin:</b>	<b>Studia stacjonarne</b>	<b>Studia niestacjonarne</b>
Wykład		
Ćwiczenia	30	
<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 powinien być świadomy swego stanu zdrowia, posiadać wiedzę o przeciwwskazaniach do uprawiania ćwiczeń fizycznych, aktywności ruchowej.
<b>2</b>	Konieczność stosowania odpowiedniego ubioru sportowego dla określonych dyscyplin sportowych.
<b>3</b>	Podstawowa wiedza z higieny i bezpieczeństwa ćwiczeń fizycznych.

**Efekty kształcenia**

	<b>W zakresie wiedzy:</b>
<b>EKW1</b>	Student ma podstawową wiedzę w zakresie techniki, taktyki z przepisów o grach zespołowych oraz wiedzę ogólną o ćwiczeniach usprawniających.
	<b>W zakresie umiejętności:</b>
<b>EKU1</b>	Student potrafi wykorzystać, wiedzę teoretyczną, technikę i taktykę w grze (podania, chwyt, odbicie, poruszanie się po boisku), zorganizować zawody sportowe w piłce siatkowej, koszykówce i na siłowni (uginania, podciągania na drążku), przestrzega zasad fair play.
	<b>W zakresie kompetencji społecznych:</b>
<b>EKK1</b>	Student ma świadomość poziomu swojej wiedzy, poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych w czasie wykonywania powierzonych zadań, troszczy się o pozytywną postawę wobec szeroko rozumianej kultury fizycznej, zwłaszcza wychowania i potrafi pracować w zespole.

**Treści programowe przedmiotu**

	<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>	
	Treści programowe	Liczba godzin
	<b>Koszykówka</b>	<b>10</b>
<b>ĆW1</b>	Ćwiczenia osławajające z piłką, kozłowanie piłki w miejscu, marsz, biegu. Forma ścisła, zabawowa.	2

ĆW2	Podania piłki oburącz płaskie i kozłem w miejscu i biegu. Gra szkolna.	2
ĆW3	Rzut piłki jednorącz do kosza po podaniu, kozłowaniu. Gra szkolna.	2
ĆW4	Gra właściwa z wykorzystaniem dotychczasowej techniki. Sędziowanie	2
ĆW5	Gra właściwa. Sędziowanie	2
	Gry zespołowe	<b>10</b>
ĆW6	Doskonalenie techniki w grze – futsal.	2
ĆW7	Doskonalenie taktyki techniki w grze futsal.	2
ĆW8	Gra właściwa futsal(piłka nożna). Sędziowanie	2
ĆW9	Gra właściwa piłka siatkowa. Sędziowanie	2
ĆW10	Gra szkolna futsal. Sędziowanie	2
	<b>Ćwiczenia ogólno-usprawniające – siłownia</b>	<b>10</b>
ĆW11	Ćwiczenia wzmacniające mm RR na ławeczce prostej, skośnej z hantlami, sztangą, modlitewnik.	2
ĆW12	Ćwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej: wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce prostej, skośnej.	2
ĆW13	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie Nóg, Pośladków: wspięcia, wstępowanie z obciążeniem i bez obciążenia, półprzysiady, przysiady.	2
ĆW14	Ćwiczenia mięśni brzuch- mm prostych, mm skośnych- praca mieszana: w leżeniu na plecach, ławce ukośnej, zwisie na drabinkach ,drążku.	2
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.	2
<b>Suma godzin</b>		<b>30</b>

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

<b>Sposoby oceniania</b>	
Ocenianie kształtujące	
<b>F1</b>	Bieżąca ocena wykonania techniki w czasie gry zespołowej i umiejętności sędziowania.
<b>F2</b>	Ocena umiejętności wykorzystania zdolności motorycznych podczas wykonywania ćwiczeń(koordynacja ruchowa, siła ,szybkość, wytrzymałość)

<b>F3</b>	Poprawna realizacja zadań.
Ocenianie podsumowujące	
<b>P1</b>	Sprawdzian sprawności ogólnej ,obserwacja.
<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	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	1

<b>Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>	
<b>1.</b>	Z. Naglak: Trening Sportowy.
<b>2.</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)	Stopień w jakim efekty kształcenia związane są z przedmiotem	Odniesienie danego efektu do efektów specjalnościowych	Stopień w jakim efekty kształcenia związane są z przedmiotem	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody i środki dydaktyczne	Sposoby oceniania
<b>EKW1</b>	K_W16	+			C1,C2,C3, C4	ĆW 1-15,	M1,M2,M3 M4,SD1,S D4	F1, F2, F3, P1,P2
<b>EKU1</b>	K_U9	+			C1,C2,C3, C4	ĆW 1-15,	M1,M2,M3 ,M4,SD3	F1, F2, F3, P1,P2, P3
<b>EKK1</b>	K_K04	+			C1,C2,C3, C4	ĆW 1-15,	M1M2,M3, SD4,SD3	F1,F2, F3, P1,P2, P3

<b>Formy oceny - szczegóły</b>	
Na ocenę 2 (ndst)	Student nie uczęszcza na zajęcia, nie potrafi wyartykułować sprawności ogólnej, specjalnej.
Na ocenę 3 (dst)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach (3 x) Bieg ze zmianą kierunku: Kopera K-24.00 sek. M-20.00.6sek. Skłony na ławeczce skośnej K-10x
Na ocenę 3+ (dst+)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach (5x) Bieg ze zmianą kierunku: Koperka K-22.00 M-18.6 sek. Skłony na ławeczce skośnej K-13x
Na ocenę 4 (db)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach (5x) Bieg ze zmianą kierunku: Koperka K-22.00 M-18.6 sek. Skłony na ławeczce skośnej K-13x

Na ocenę 4+ (db+)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach (6x) Bieg ze zmianą kierunku: Koperta K-21.00 M-17.6sek. Skłony na ławeczce skośnej K-15x
Na ocenę 5 (bdb)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach(7x) Bieg ze zmianą kierunku: Koperta K-20.00 M- 16.6 sek. Skłony na ławeczce skośnej K-17x

<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
<b>Osoby prowadzące zajęcia poza autorem sylabusu</b>	mgr Leszek Leśniak, mgr Piotr Marcinek, mgr Magdalena Zańko