

Karta przedmiotu

FILOLOGIA ANGIELSKA Z PRZYGOTOWANIEM PEDAGOGICZNYM Studia pierwszego stopnia/ogólnoakademicki

Przedmiot: Wychowanie Fizyczne		Kod przedmiotu:
Przedmiot w języku angielskim: Physical Education		
Typ przedmiotu/modułu:		obieralny
Rok: I	Semestr: drugi	
Rodzaje zajęć i liczba godzin:	Studia stacjonarne	
Ćwiczenia	30 godzin	
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 powinien być świadomy swego stanu zdrowia, posiadać wiedzę braku przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń fizycznych, aktywności ruchowej.
2	Konieczność stosowania odpowiedniego ubioru sportowego dla określonych dyscyplin sportowych.
3	Podstawowa wiedza z higieny i bezpieczeństwa ćwiczeń fizycznych.

Efekty kształcenia	
W zakresie wiedzy:	
EKW1	Student ma podstawową wiedzę w zakresie techniki, taktyki z przepisów w grach zespołowych oraz wiedzę ogólną o ćwiczeniach usprawniających.
W zakresie umiejętności:	
EKU1	Student potrafi wykorzystać, wiedzę teoretyczną, technikę i taktykę w grze (podania, chwyt, odbicia, poruszanie się po boisku), zorganizować zawody sportowe w piłce siatkowej, koszykówce i na siłowni (uginania, podciągania na drążku), przestrzega zasad fair play.
W zakresie kompetencji społecznych:	
EKK1	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		
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, Pośladków: 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 ,drażku.	
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		

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.
S1	Środki dydaktyczne-jednofunkcyjne przybory typowe.
S2	Środki dydaktyczne- wielofunkcyjne przybory typowe i nietypowe.
S3	Środki dydaktyczne- środki dydaktyczne do przekazu informacji.
S4	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 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.	Z. Naglak: Trening Sportowy.
2.	Przepisy gier: PZPN, PZPR, PZPS, PZPKosz, PZTS.

Macierz efektów kształcenia								
Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu kształcenia do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Stożenie w jakim efekty kształcenia związane są z przedmiotem	Stożenie danego efektu do efektów	Stożenie w jakim efekty kształcenia związane są z przedmiotem	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody i środki dydaktyczne	Sposoby oceniania
EKW1	K_W05	+			C1,C2,C3,C4	ĆW,PF1	M1,M2,M3,M4,S1,S4	F1,P1,P2
EKU1	K_U01, K_U03	++			C1,C2,C3,C4	ĆW,PF1	M1,M2,M3,M4,S3	F1,P1,P2,P3
EKK1	K_K01, K_K02, K_K03	+++			C1,C2,C3,C4	ĆW,PF1	M1M2,M3,S4,S3	F1,P1,P2,P3

Formy oceny - szczegóły	
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-25sek. M-21.6sek. Skłony na ławeczce skośnej K-10x
Na ocenę 3+ (dst+)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach(4x) Bieg ze zmianą kierunku : Kopera K-22 sek. M-21.0 sek. Skłony na ławeczce skośnej K-11x
Na ocenę 4 (db)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach (5x) Bieg ze zmianą kierunku: Kopera K-23.0 M-19.6 sek. Skłony na ławeczce skośnej K-13x
Na ocenę 4+ (db+)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach (6x) Bieg ze zmianą kierunku: Kopera K-22.0 M-18.6sek. Skłony na ławeczce skośnej K-15x
Na ocenę 5 (bdb)	Student potrafi: ugiąć RR w podporze na poręczach(7x) Bieg ze zmianą kierunku: Kopera K-21.0 M- 17.6 sek. Skłony na ławeczce skośnej K-17x

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