

Karta (sylabus) modułu/przedmiotu
Elektrotechnika
 Studia 1 stopnia

| | |
|--|------------------------------|
| Przedmiot: | Wychowanie fizyczne I |
| Rodzaj przedmiotu: | <i>Obowiązkowy</i> |
| Kod przedmiotu: | EN1s03 03 |
| Rok: | 2 |
| Semestr: | 4 |
| Forma studiów: | <i>Studia niestacjonarne</i> |
| Rodzaj zajęć i liczba godzin w semestrze: | 7 |
| Wykład | |
| Ćwiczenia | 7 |
| Laboratorium | |
| Projekt | |
| Liczba punktów ECTS: | 1 |
| Sposób zaliczenia: | <i>zaliczenie</i> |
| Język wykładowy: | <i>Język polski</i> |

| Cel przedmiotu | |
|-----------------------|--|
| C1 | Opanowanie wybranych umiejętności ruchowych z gier zespołowych oraz dyscyplin indywidualnych |
| C2 | Zapoznanie z zasobem ćwiczeń fizycznych kształtujących prawidłową postawę ciała i kondycję organizmu |
| C3 | Wyrobinienie nawyku czynnego uprawiania sportu i zdrowego stylu życia dorosłego człowieka |
| C4 | Zapoznanie studentów z organizacjami działającymi w kulturze fizycznej; stowarzyszenia ,kluby |

| Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji | |
|---|---|
| 1 | Podstawowy poziom sprawności fizycznej |
| 2 | Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej |

| Efekty kształcenia | |
|---------------------------|--|
| | W zakresie wiedzy: |
| EK 1 | posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej , a także zasad organizacji zajęć ruchowych |
| EK 2 | identyfikuje relacje między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn |
| | W zakresie umiejętności: |
| EK3 | opanował umiejętności ruchowe z zakresu gier zespołowych, sportów indywidualnych, turystyki kwalifikowanej oraz przydatnych do organizacji i udziału w grach i zabawach ruchowych, sportowych i terenowych |
| EK4 | potrafi zastosować nabyty potencjał motoryczny do realizacji poszczególnych zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalności turystyczno- rekreacyjnej |
| EK5 | posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie |
| | W zakresie kompetencji społecznych: |
| EK6 | promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej, |
| EK7 | podejmuje się organizacji wszelkich form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładu pracy lub regionie |
| EK8 | troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej |

| Treści programowe przedmiotu |
|-------------------------------------|
|-------------------------------------|

| Forma zajęć – wykłady | |
|---------------------------|--|
| | Treści programowe |
| W1 | <i>Podać realizowane tematy</i> |
| Forma zajęć – ćwiczenia | |
| | Treści programowe |
| ĆW1 | 1. Gry zespołowe: <ul style="list-style-type: none"> - sposoby poruszania się po boisku, - doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry, - fragmenty gry i gra szkolna, - gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych, - przepisy gry i zasady sędziowania, - organizacja turniejów w grach zespołowych, - udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada) |
| ĆW2 | 2. Sporty indywidualne (tenis stołowy ,tenis ziemny, aerobic, nordic walking, pływanie, lekka atletyka, kick-boxing ,ergometr): <ul style="list-style-type: none"> - poprawa ogólnej sprawności fizycznej, - nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu, - wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych, - wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych, - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik specyficznych dla danej dyscypliny sportu, - gry i zabawy właściwe dla danej dyscypliny, - organizacja turniejów i zawodów , - udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji krążeniowo-oddechowej, - udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada) |
| Forma zajęć – laboratoria | |
| | Treści programowe |
| L1 | |
| Forma zajęć – projekt | |
| | Treści programowe |
| P1 | |

| Narzędzia dydaktyczne | |
|-----------------------|---|
| 1 | nauczanie zadań ruchowych metodą: syntetyczną, analityczną, mieszaną, kompleksową |
| 2 | realizacja zadań ruchowych: odtwórcza, proaktywna, twórcza. |

| Obciążenie pracą studenta | |
|---|---|
| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe z wykładowcą, w tym: | 9 |
| <i>udział w ćwiczeniach</i> | 7 |
| konsultacje | 2 |
| Praca własna studenta, w tym: | |
| <i>aktywności fizyczne studenta podnoszące sprawność ruchową</i> | 16 |
| Łączny czas pracy studenta | 25 |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu: | 1 |
| Liczba punktów ECTS w ramach zajęć o charakterze praktycznym (ćwiczenia, laboratoria, projekty) | 1 |

| Literatura podstawowa i uzupełniająca | |
|---------------------------------------|--|
| 1 | Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004 |

| | |
|----------|---|
| 2 | Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995 |
| 3 | Talaga J.:A-Z Atlas ćwiczeń -Warszawa |

| Macierz efektów kształcenia | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------|-------------------|-----------------------|--------------|
| Efekt kształcenia | Odniesienie danego efektu kształcenia do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Sposób oceny |
| EK 1 | E1A_W22 | C2 | ĆW1,ĆW2 | 1,2 | O1 |
| EK 2 | E1A_W22 | C3 | ĆW1,ĆW2 | 2 | O1 |
| EK 3 | E1A_U20 | C1 | ĆW1,ĆW2 | 1,2 | O1 |
| EK 4 | E1A_U20 | C1 | ĆW1,ĆW2 | 1 | O1 |
| EK 5 | E1A_U20 | C3,C4 | ĆW1,ĆW2 | 2 | O1 |
| EK 6 | E1A_K01, E1A_K03 | C2,C3 | ĆW1,ĆW2 | 1,2 | O1 |
| EK 7 | E1A_K01, E1A_K03 | C3,C4 | ĆW1,ĆW2 | 2 | O1 |
| EK 8 | E1A_K01, E1A_K03 | C3,C4 | ĆW1,ĆW2 | 2 | O1 |

| Metody i kryteria oceny | | |
|--------------------------------|--|-------------------|
| Symbol metody oceny | Opis metody oceny | Próg zaliczeniowy |
| O1 | <i>praktyczny sprawdzian z nauczanych umiejętności ruchowych</i> | 50% |

| | |
|---------------------------------|--|
| Autor programu: | mgr Norbert Kołodziejczyk |
| Adres e-mail: | n.kolodziejczyk@pollub.pl |
| Jednostka organizacyjna: | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu |