

**Karta (sylabus) modułu/przedmiotu**  
**Transport**  
**Studia I stopnia**

<b>Przedmiot: Wychowanie fizyczne I</b>		<b>Kod przedmiotu</b>
<b>Status przedmiotu: ogólnouczelniany, obowiązkowy/podstawowy</b>		TR 1 S 0 5 07-0_1
<b>Język wykładowy: polski</b>		
<b>Semestr:5</b>		
<b>Nazwa specjalności:</b>	wszystkie	
<b>Rodzaj zajęć i liczba godzin:</b>	<b>Studia stacjonarne I</b>	<b>Studia niestacjonarne I</b>
Wykład		
Ćwiczenia	30	
Laboratorium		
Projekt		
<b>Liczba punktów ECTS:</b>	1	

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

<b>Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji</b>	
<b>1</b>	Podstawowy poziom sprawności fizycznej
<b>2</b>	Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej

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

<b>Treści programowe przedmiotu</b>		
<b>Forma zajęć – wykłady</b>		
	Treści programowe	Liczba godzin

<b>W1</b>	-	-
	Suma godzin:	-
<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>		
	Treści programowe do wyboru 1,2	Liczba godzin
<b>ĆW1</b>	<b>1. Gry zespołowe:</b> - 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)	15
<b>ĆW2</b>	<b>2. Sporty indywidualne (tenis stołowy ,tenis ziemny, aerobic, nordic walking, pływanie, lekka atletyka, kick-boxing ,ergometr):</b> - 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)	15
	Suma godzin:	30
<b>Forma zajęć – laboratoria</b>		
	Treści programowe	Liczba godzin
<b>L1</b>	-	-
	Suma godzin:	-
<b>Forma zajęć – projekt</b>		
	Treści programowe	Liczba godzin
<b>P1</b>	-	-
	Suma godzin:	30

<b>Narzędzia dydaktyczne</b>	
<b>1</b>	nauczanie zadań ruchowych metodą: syntetyczną, analityczną, mieszaną, kompleksową
<b>2</b>	realizacja zadań ruchowych: odtwórcza, proaktywna, twórcza.

<b>Sposoby oceny</b>	
Ocena formująca	
<b>F1</b>	sprawdziany kontrolne

<b>F2</b>	samokontrola
Ocena podsumowująca	
<b>P1</b>	praktyczny sprawdzian z nauczanych umiejętności ruchowych
<b>P2</b>	frekwencja i aktywność w trakcie zajęć
<b>P3</b>	Czynnie uczestniczy w sekcji KU AZS PL

<b>Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<i>[Godziny kontaktowe z wykładowcą, realizowane w formie zajęć dydaktycznych – łączna liczba godzin w semestrze]</i>	30
<i>[Godziny kontaktowe z wykładowcą, realizowane w formie np. konsultacji w odniesieniu – łączna liczba godzin w semestrze]</i>	-
<i>[Przygotowanie się do laboratorium – łączna liczba godzin w semestrze]</i>	-
<i>[Przygotowanie się do zajęć – łączna liczba godzin w semestrze]</i>	-
Suma	30
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

<b>Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>	
<b>1</b>	Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004
<b>2</b>	Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995
<b>3</b>	Talaga J.:A-Z Atlas ćwiczeń -Warszawa

<b>Macierz efektów kształcenia</b>					
Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu kształcenia do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
<b>EK 1</b>	TR1A_W 17	C2	ĆW1,ĆW2	1,2	F1, P1, P2
<b>EK 2</b>	TR1A_W 17	C3	ĆW1,ĆW2	2	F2
<b>EK 3</b>	TR1AJU05	C1	ĆW1,ĆW2	1,2	P2
<b>EK 4</b>	TR1AJU05	C1	ĆW1,ĆW2	1	F1,F2
<b>EK 5</b>	TR1AJU05	C3,C4	ĆW1,ĆW2	2	F2
<b>EK 6</b>	TR1A_K01	C2,C3	ĆW1,ĆW2	1,2	F2,P3
<b>EK 7</b>	TR1A_K01	C3,C4	ĆW1,ĆW2	2	F2
<b>EK 8</b>	TR1A_K01	C3,C4	ĆW1,ĆW2	2	F2,P3

<b>Formy oceny – szczegóły(zaliczenie z oceną)</b>				
	Na ocenę 2 (ndst)	Na ocenę 3 (dst)	Na ocenę 4 (db)	Na ocenę 5 (bdb)
<b>EK 1</b>	nie posiada wiadomości dotyczących wpływu ćwiczeń na organizm	<i>posiada podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej</i>	<i>opanował w stopniu dobrym wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na prawidłową kondycję organizmu</i>	<i>potrafi wykorzystać efekty kształcenia z wychowania fizycznego z zakresu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych</i>
<b>EK 2</b>	nie posiada wiedzy dotyczącej podtrzymania zdrowia i sprawności	nie potrafi wykonać elementów technicznych z	potrafi wykonać elementy techniczne z dyscyplin	pewnie wykonuje elementy techniczne z dyscyplin

	fizycznej	dyscyplin zespołowych i indywidualnych	zespołowych i indywidualnych	zespołowych i indywidualnych
<b>EK 3</b>	nie uczestniczy w zajęciach	Zna podstawowe nawyki ruchowe z gier zespołowych i sportów indywidualnych	Opanował dobrze umiejętności ruchowe z gier zespołowych i sportów indywidualnych	Czynnie uczestniczy w organizacji uczelnianej KU ASZ PL
<b>EK 4</b>	nie uczestniczy w zajęciach	Potrafi wybiórczo zastosować zadania techniczno-taktyczne z gier zespołowych i sportów indywidualnych	Potrafi w stopniu dobrym zastosować potencjał motoryczny do realizacji zadań techniczno-taktycznych w grach i sportach indywidualnych	Zna przepisy gry i zadania techniczno-taktyczne w grach i sportach indywidualnych oraz działalności turystyczno-rekreacyjnej
<b>EK 5</b>	Nie zna zasad prozdrowotnego stylu życia	Zna podstawy kształtujące aktywność fizyczną	Zna prozdrowotny styl życia oraz podstawy aktywności ruchowej na całe życie	Czynnie uczestniczy w sekcjach i organizacji KU AZS PL
<b>EK 6</b>	Nie zna znaczenia sportu i aktywności fizycznej	Potrafi określić własne upodobania z zakresu kultury fizycznej	Samodzielnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej	Czynnie uczestniczy w sekcjach i organizacji KU AZS PL
<b>EK 7</b>	Nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej	Zna podstawy organizacji aktywności fizycznej i sportowej	Podejmuje się organizacji aktywności fizycznej i zawodów sportowych	Czynnie uczestniczy w sekcjach i organizacji KU AZS PL
<b>EK 8</b>	Nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej	Rzadko wykorzystuje czas wolny na aktywność fizyczną	Potrafi zorganizować czas wolny na aktywność ruchową	Czynnie uczestniczy w sekcjach i organizacjach sportowych

<b>Autor programu:</b>	mgr Norbert Kołodziejczyk
<b>Adres e-mail:</b>	n.kolodziejczyk@pollub.pl
<b>Jednostka organizacyjna:</b>	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
<b>Osoba, osoby prowadzące:</b>	Norbert Kołodziejczyk, Bożydar Spólnicki, Stanisław Kozłowski, Jerzy Mac, Waldemar Nieleszczuk, Izabela Pszczoła-Pasierbiewicz, Kazimierz Piwowarczyk, Ryszard Stachaszewski, Sylwia Złomańczuk, Michał Janczarek.