Karta (sylabus) ~~modułu~~/przedmiotu
Transport
Studia II stopnia

Przedmiot: Wychowanie fizyczne I		**Kod przedmiotu**
Status przedmiotu: ogólnouczelniany, podstawowy/obowiązkowy		**TR 2 N 0 1 03-0_1**
Język wykładowy: polski		
		Semestr:1
Nazwa specjalności:	**TRANSPORT SAMOCHODOWY**	
Rodzaj zajęć i liczba godzin:	**Studia stacjonarne II**	**Studia niestacjonarne II**
Wykład		
Ćwiczenia		9
Laboratorium		
Projekt		
Liczba punktów ECTS:	1	

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	Wyrobienie 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	Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę oraz ćwiczenia końcowe zajęć
EK6	posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie
	W zakresie kompetencji społecznych:
EK7	promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej,
EK8	podejmuje się organizacji wszelkich form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładu pracy lub regionie
EK9	troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej

Treści programowe przedmiotu

Forma zajęć – wykłady		
	Treści programowe	Liczba godzin
W1	-	-
	Suma godzin:	-
Forma zajęć – ćwiczenia		
	Treści programowe do wyboru 1,2	Liczba godzin
ĆW1	**1. Gry zespołowe:** - 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	7
ĆW2	**2. Sporty indywidualne (tenis stołowy ,tenis ziemny, aerobic, nordic walking, pływanie, lekka atletyka, kick-boxing ,ergometr):** - 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)	7
ĆW3	Prowadzenie części wstępnej i końcowej zajęć -rozgrzewka, - ćwiczenia rozciągające, - ćwiczenia uspokajające,	1
	Suma godzin:	15
Forma zajęć – laboratoria		
	Treści programowe	Liczba godzin
L1	-	-
	Suma godzin:	-
Forma zajęć – projekt		
	Treści programowe	Liczba godzin
P1	-	-
	Suma godzin:	-

Narzędzia dydaktyczne	
1	nauczanie zadań ruchowych metodą: syntetyczną, analityczną, mieszaną, kompleksową

2	realizacja zadań ruchowych: odtwórcza, proaktywna, twórcza.

Sposoby oceny	
Ocena formująca	
F1	sprawdziany kontrolne
F2	samokontrola
Ocena podsumowująca	
P1	praktyczny sprawdzian z nauczanych umiejętności ruchowych
P2	frekwencja i aktywność w trakcie zajęć
P3	Umiejętność prowadzenia części zajęć
P4	udział w zawodach w ramach sekcji KU AZS Politechniki Lubelskiej

*zwolnienie lekarskie na semestr lub dłuższe-forma oceny: zwolniony.

Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
[Godziny kontaktowe z wykładowcą, realizowane w formie zajęć dydaktycznych – łączna liczba godzin w semestrze]	15
[Godziny kontaktowe z wykładowcą, realizowane w formie np. konsultacji w odniesieniu – łączna liczba godzin w semestrze]	-
[Przygotowanie się do laboratorium – łączna liczba godzin w semestrze]	-
[Przygotowanie się do zajęć – łączna liczba godzin w semestrze]	-
Suma	
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

Literatura podstawowa i uzupełniająca	
1	Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004
2	Trześniowski 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	TR2A_W10	*C2*	*ĆW1,ĆW2*	*1,2*	*F1, P1, P2*
EK 2	TR2A_W10	*C3*	*ĆW1,ĆW2*	*2*	*F2*
EK 3	TR2AJJ14	*C1*	*ĆW1,ĆW2*	*1,2*	*P2*
EK 4	TR2AJJ14	*C1*	*ĆW1,ĆW2*	*1*	*F1,F2*
EK 5	TR2AJJ14	*C1,C2,C3*	*ĆW1,ĆW2,ĆW3*	*1,2*	*P3*
EK 6	TR2AJJ14	*C3,C4*	*ĆW1,ĆW2*	*2*	*F2*
EK 7	TR2A_K01	*C2,C3*	*ĆW1,ĆW2*	*1,2*	*F2,P3,P4*
EK 8	TR2A_K01	*C3,C4*	*ĆW1,ĆW2*	*2*	*F2,P3,P4*
EK 9	TR2A_K01	*C3,C4*	*ĆW1,ĆW2*	*2*	*F2,P3,P4*

Formy oceny – szczegóły(zaliczenie z oceną)				
	Na ocenę 2 (ndst)	Na ocenę 3 (dst)	Na ocenę 4 (db)	Na ocenę 5 (bdb)
EK 1	nie posiada wiadomości	*posiada*	*opanował w stopniu*	*potrafi wykorzystać*

	dotyczących wpływu ćwiczeń na organizm	*podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej*	*dobrym wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na prawidłową kondycję organizmu*	*efekty kształcenia z wychowania fizycznego z zakresu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych*
EK 2	nie posiada wiedzy dotyczącej podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej	nie potrafi wykonać elementów technicznych z dyscyplin zespołowych i indywidualnych	Wie jaki są relacje między wiekiem a zdrowiem	Zna relacje między wiekiem, zdrowiem a aktywnością fizyczną kobiet i mężczyzn
EK 3	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
EK 4	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
EK 5	Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki	Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę	Zna ćwiczenia rozgrzewające oraz ćwiczenia końcowe	Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę i ćwiczenia końcowe
EK 6	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
EK 7	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
EK 8	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
EK 9	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

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