

WM**Karta (sylabus) przedmiotu****Inżynieria Produkcji**

Studia pierwszego stopnia o profilu:

A P 

Przedmiot: Wychowanie fizyczne I		IP 1 S 0 5 20-0_0	
Status przedmiotu:			
Język wykładowy: polski			
Rok: III		Semestr: 5	
Nazwa specjalności:			
Rodzaj zajęć i liczba godzin:	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne	
Wykład			
Ćwiczenia	30		
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	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 – ćwiczenia		
	Treści programowe	Liczba godzin
ĆW1	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)	15
ĆW2	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)	15
	Suma godzin:	30

Narzędzia dydaktyczne	
1	nauczanie zadań ruchowych metodą: syntetyczną, analityczną, mieszaną, kompleksową
2	realizacja zadań ruchowych: odtwórcza, proaktywna, twórcza.
3	obiekt sportowy, m.in. sala gimnastyczna
4	wyposażenie techniczne obiektu sportowego

Sposoby oceny	
Ocena formująca	
F1	sprawdziany kontrolne
F2	ocena samodyscypliny i samokontroli
F3	frekwencja i aktywność w trakcie zajęć
F4	czynnie uczestniczy w sekcji KU AZS PL
Ocena podsumowująca	
P1	praktyczny sprawdzian z nauczanych umiejętności ruchowych

Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z wykładowcą (instruktorem, trenerem), 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	0
Samodzielne przygotowanie się do zajęć – łączna liczba godzin w semestrze	0
Suma	30
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

Literatura podstawowa i uzupełniająca	
1	Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zys 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	brak odniesienia	C2	ĆW1, ĆW2	1, 2, 3, 4	F1, F3, P1
EK 2		C3	ĆW1, ĆW2	2, 3, 4	F2
EK 3		C1	ĆW1, ĆW2	1, 2, 3, 4	P3
EK 4		C1	ĆW1, ĆW2	1, 3, 4	F1, F2
EK 5		C3, C4	ĆW1, ĆW2	2, 3, 4	F2
EK 6	IP1A_K01 + IP1A_K07 +	C2, C3	ĆW1, ĆW2	1, 2, 3, 4	F2, F4
EK 7		C3, C4	ĆW1, ĆW2	2, 3, 4	F2
EK 8		C3, C4	ĆW1, ĆW2	2, 3, 4	F2, F4

Formy oceny – szczegóły				
	Na ocenę 2 (ndst)	Na ocenę 3 (dst)	Na ocenę 4 (db)	Na ocenę 5 (bdb)
EK 1	Nie posiada wiadomości dotyczących wpływu ćwiczeń na organizm	Posiada podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej	Opanował w stopniu dobrym wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na prawidłową kondycję organizmu	Potrafi wykorzystać 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	Potrafi wykonać elementy techniczne z dyscyplin zespołowych i indywidualnych	Pewnie wykonuje elementy techniczne z dyscyplin zespołowych i indywidualnych
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 zna zasad prozdrowotnego stylu życia	Zna podstawy kształtujące aktywność fizyczną	Zna prozdrowotny styl życia oraz podstawy aktywności ruchowej na całe	Czynnie uczestniczy w sekcjach i organizacji KU AZS PL

			<i>życie</i>	
EK 6	<i>Nie zna znaczenia sportu i aktywności fizycznej</i>	<i>Potrafi określić własne upodobania z zakresu kultury fizycznej</i>	<i>Samodzielnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej</i>	<i>Czynnie uczestniczy w sekcjach i organizacji KU AZS PL</i>
EK 7	<i>Nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej</i>	<i>Zna podstawy organizacji aktywności fizycznej i sportowej</i>	<i>Podejmuje się organizacji aktywności fizycznej i zawodów sportowych</i>	<i>Czynnie uczestniczy w sekcjach i organizacji KU AZS PL</i>
EK 8	<i>Nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej</i>	<i>Rzadko wykorzystuje czas wolny na aktywność fizyczną</i>	<i>Potrafi zorganizować czas wolny na aktywność ruchową</i>	<i>Czynnie uczestniczy w sekcjach i organizacjach sportowych</i>

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