

KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA		
Nazwa modułu/przedmiotu Wychowanie fizyczne		Kod 1010251321010920003
Kierunek studiów Mechanika i budowa maszyn - studia I stopnia	Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny) ogólnoakademicki	Rok / Semestr 1 / 2
Ścieżka obieralności/specjalność -	Przedmiot oferowany w języku: polski	Kurs (obligatoryjny/obieralny) obligatoryjny
Stopień studiów: I stopień	Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna) stacjonarna	
Godziny Wykłady: - Ćwiczenia: 2 Laboratoria: - Projekty/seminaria: -		Liczba punktów 1
Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny) inny		(ogólnouczelniany, z innego kierunku) ogólnouczelniany
Obszar(y) kształcenia i dziedzina(y) nauki i sztuki nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej		Podział ECTS (liczba i %) 1 100%
Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca:		
<p>Wojciech Weiss email: wojciech.weiss@put.poznan.pl tel. 61 6652617 Studium WFIS ul. Jana Pawła II, 61-165 Poznań</p>		
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych:		
1	Wiedza:	Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry z siatkówki, koszykówki, tenisa stołowego, piłki nożnej, tenisa ziemnego, pływania, narciarstwa zjazdowego, unihoka, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określenia zwycięstwa walkowerem.
2	Umiejętności:	Doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry.
3	Kompetencje społeczne	Umiejętność znoszenia porażki, dążenie do rewanżu w czysty sportowy sposób, poszanowanie sprzętu sportowego, urządzeń sanitarnych oddanych do użytku, podniesienie świadomości dbałości o swoje ciało (sprawność fizyczną i psychiczną)
Cel przedmiotu:		
<p>Dydaktyczny: nauka techniki i taktyki gry, która możliwa będzie do zastosowania w życiu codziennym w okresie zawodowym, nauka zorganizowania meczu, zawodów, turnieju zakładowego z poprawną punktacją i wykonaniem tabeli, sędziowanie.</p> <p>Wychowawczy: poszanowanie rywala, partnera, umiejętność wsparcia, zmobilizowania i zdopingowania partnera, któremu nie wiedzie się w grze, współpraca i poszanowanie sędziego.</p> <p>Zdrowotny: Organizacja czasu wolnego od pracy, spędzanie wolnego czasu efektywnie, dbałość o swoją wydolność i sprawność, wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych, wdrażanie prawidłowych standardów dbałości i swój wygląd i prawidłową wydolność, która pozytywnie wpływa na efektywność pracy</p>		
Efekty kształcenia i odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia		
Wiedza:		
<p>1. Zna technikę wykonywanej czynności w konkretnej dyscyplinie sportu - [-]</p> <p>2. Zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji - [-]</p> <p>3. Objaśnia reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową - [-]</p>		
Umiejętności:		
<p>1. Potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub tenisie stołowym lub ziemnym. Przeprowadzić zawody na ergometrze wioślarskim, przeprowadzić z grupą układ taneczny na aerobiku - [-]</p> <p>2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce - [-]</p> <p>3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej - [-]</p> <p>4. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub ucz. Potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, dla odniesienia zwycięstwa wg zasad fair-play - [-]</p> <p>5. Potrafi rozpoznawać sposób, taktykę gry rywala np. czy rywale bronią każdy swego, czy strefą - [-]</p>		
Kompetencje społeczne:		

1. . Student powinien być świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej - [-]
2. . Powinien być odpowiedzialny za podjęte decyzje i działania, odpowiedzialny za partnerów z drużyny - [-]
3. Powinien być chętny do pomocy zarówno na boisku jak i w życiu codziennym - [-]
4. Powinien być wrażliwy na niesprawiedliwość, krzywdę, powinien postępować zgodnie z obowiązującymi zasadami zasadami - [-]

Sposoby sprawdzenia efektów kształcenia

Koszykówka: Test 5 kół, mini turnieje.
 Siatkówka: Sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turnieje.
 Piłka nożna: Test piłkarski, mini turnieje.
 Tenis stołowy i ziemny: turniej gry pojedynczej i podwójnej
 Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha.
 Pływanie: Test ? przepłynięcie określonym stylem na czas.
 Narciarstwo, łyżwiarstwo, rolki: - Sprawdzian z umiejętności zjazdu na nartach określoną techniką, umiejętność zmiany kierunku jadąc na łyżwach przekładanką.
 Aerobic: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce
 Ergometr wiosłarski ? student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony
 Wspinaczki ? turniej

Treści programowe

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wysokości, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3.
 Siatkówka: Doskonaleni odbić piłki w parach, ataku i obrony blokiem pojedynczym, nauka rozgrywania ataku z obiegnięciem, nauka gry blokiem podwójnym i potrójnym.
 Piłka nożna: Doskonalenie gry podaj i idź, nauka obrony strefowej, doskonalenie gry w przewadze, małe gry.
 Pływanie: Nauka pływania poprawnym stylem: kraul, grzbietowy, klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg.
 Tenis ziemny i stołowy: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem.
 Narciarstwo: zjazd pługiem, techniką po slalomie.
 Snowboard ? doskonalenie techniki jazdy ? trzeba posiadać własną deskę snowboardową.
 Ergometr wiosłarski ? nauka techniki pływania, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości.
 Aerobik ? poznawanie nowych kroków i układów choreograficznych i wykorzystanie ich w praktyce,
 Sporty siłowe ? pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe oraz sposobu konstruowania treningu siłowego.

Literatura podstawowa:

1. Przepisy gry w siatkówkę 2010, koszykówkę 2011, unihoka 2008, piłkę nożną 2005, przepisy do gry w tenisa sportowego, ziemnego

Literatura uzupełniająca:

1. . Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w określonych dyscyplinach sportu (probasket, volleyball, piłka nożna), podstawy tenisa, itp

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

Czynność	Czas (godz.)	
1. . Ćwiczenia WF	30	
Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności	godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	1
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	1
Zajęcia o charakterze praktycznym	0	1