

<b>KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA</b>		
Nazwa modułu/przedmiotu <b>Wychowanie fizyczne</b>		Kod <b>1010601121010920119</b>
Kierunek studiów <b>Mechanika i budowa maszyn</b>	Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny) <b>(brak)</b>	Rok / Semestr <b>1 / 2</b>
Ścieżka obieralności/specjalność <b>-</b>	Przedmiot oferowany w języku: <b>polski</b>	Kurs (obligatoryjny/obieralny) <b>obligatoryjny</b>
Stopień studiów: <b>I stopień</b>	Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna) <b>stacjonarna</b>	
Godziny Wykłady: - Ćwiczenia: <b>2</b> Laboratoria: - Projekty/seminaria: -	Liczba punktów <b>2</b>	
Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny) <b>(brak)</b>		(ogólnouczelniany, z innego kierunku) <b>(brak)</b>
Obszar(y) kształcenia i dziedzina(y) nauki i sztuki <b>nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej</b>		Podział ECTS (liczba i %) <b>2 100%</b>
<b>Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca:</b>		
mgr Wojciech Weiss email: wojciech.weiss@put.poznan.pl tel. 61 6652617 Studium WFIS ul. Jana Pawła II 28, 61-165 Poznań		mgr Bartosz Gogolewski email: bartosz.gogolewski @put.poznan.pl tel. 61 6652617 Studium WFIS ul. Jana Pawła II 28, 61-165 Poznań
<b>Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych:</b>		
1	<b>Wiedza:</b>	Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry z siatkówki, koszykówki, tenisa stołowego, piłki nożnej, tenisa ziemnego, pływania, narciarstwa zjazdowego, unihoka, wspinaczki, aerobiku, ergowioseł, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określania zwycięstwa.
2	<b>Umiejętności:</b>	Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w zakresie nauczanych dyscyplin indywidualnych oraz gier zespołowych.
3	<b>Kompetencje społeczne</b>	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, psychiczną i higienę osobistą)
<b>Cel przedmiotu:</b>		
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. Wychowawczy: poszanowanie rywala, partnera, umiejętność wsparcia, zmobilizowania i zdopingowania partnera, któremu nie wiecie się w grze, współpraca i poszanowanie sędziego. Zdrowotny: Organizacja czasu wolnego po pracy, spędzanie wolnego czasu efektywnie, dbałość o swoją wydolność i sprawność fizyczną, wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych, wdrażanie prawidłowych standardów dbałości i swój wygląd i prawidłową wydolność, która pozytywnie wpływa na efektywność pracy i ma wymiar zdrowotny.		
<b>Efekty kształcenia i odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia</b>		
<b>Wiedza:</b>		
1. Zna technikę wykonywanej czynności w konkretnej dyscyplinie sportu - [-] 2. Zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji. Zna przepisy konkretnych dyscyplin - [-] 3. Objaśnia reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową - [-]		
<b>Umiejętności:</b>		
1. Potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub tenisie stołowym lub ziemnym; przeprowadzić zawody na ergometrze wiosłarskim, przeprowadzić z grupą układ taneczny na aerobiku. Zna nomenklaturę używaną w konkretnej dyscyplinie. - [-] 2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce. - [-] 3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej. - [-] 4. Potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, dla odniesienia zwycięstwa wg zasad fair-play. - [-] 5. Potrafi zorganizować i przeprowadzić zawody sportowe. - [-]		
<b>Kompetencje społeczne:</b>		

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 regułami, standardami i obowiązującymi 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 po wyznaczonej trasie, 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 dystans. Wspinaczka ? zawody.

### Treści programowe

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wysoku, 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 poprawnymi technikami sportowymi: styl grzbietowy, kraul, styl klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg, skok startowy, gry i zabawy w wodzie.  
 Tenis ziemny i stołowy: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem, serwis.  
 Narciarstwo: nauka skrętów z pługu, półpługu, równoległych, elementy techniki jazdy sportowej.  
 Snowboard ? doskonalenie techniki jazdy, elementy jazdy sportowej i freestyle.  
 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, Narciarski Regulamin Sportowy.

#### 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.)	
<b>Obciążenie pracą studenta</b>		
forma aktywności	godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	2
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	2
Zajęcia o charakterze praktycznym	0	0