

KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA		
Nazwa modułu/przedmiotu Wychowanie fizyczne		Kod 1010601131010920119
Kierunek studiów Mechanika i budowa maszyn	Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny) (brak)	Rok / Semestr 2 / 3
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 2	
Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny) (brak)		(ogólnouczelniany, z innego kierunku) (brak)
Obszar(y) kształcenia i dziedzina(y) nauki i sztuki nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej		Podział ECTS (liczba i %) 2 100%
Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca:		
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
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, wspinaczki, aerobiku, ergowioseł, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określania zwycięstwa.
2	Umiejętności:	Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w zakresie nauczanych dyscyplin indywidualnych oraz gier zespołowych.
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, psychiczną i higienę osobistą)
Cel przedmiotu:		
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.		
Efekty kształcenia i odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia		
Wiedza:		
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 - [-]		
Umiejętności:		
1. Potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub tenisie stołowym lub ziemnym. - [-] 2. Przeprowadzić zawody na ergometrze wiosłarskim, przeprowadzić z grupą układ taneczny na aerobiku. Zna nomenklaturę używaną w konkretnej dyscyplinie. - [-] 3. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce. - [-] 4. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej. - [-] 5. Potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, dla odniesienia zwycięstwa wg zasad fair-play. - [-] 6. Potrafi zorganizować i przeprowadzić zawody sportowe. - [-]		
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 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.)	
Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności	godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	2
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	2
Zajęcia o charakterze praktycznym	0	0