

KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA		
Nazwa modułu/przedmiotu Wychowanie fizyczne		Kod
Kierunek studiów Matematyka w technice	Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny) ogólnoakademicki	Rok / Semestr 1 / 1
Ścieżka obieralności/specjalność -	Przedmiot oferowany w języku: polski	Kurs (obligatoryjny/obieralny) obligatoryjny
Stopień studiów: I stopień (poziom PRK 6)	Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna) stacjonarna	
Godziny Wykłady: - Ćwiczenia: 30 Laboratoria: - Projekty/seminaria: -	Liczba punktów 0	
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 %) 0 100%	
Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca:		
Wojciech Weiss email: wojciech.weiss@put.poznan.pl tel. 61 665 2617 Centrum Sportu PP ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań		Agnieszka Świtalska email: agnieszka.switalska@put.poznan.pl tel. 61 665 2817 Centrum Sportu PP ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych:		
1	Wiedza:	Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry z siatkówki, koszykówki, piłki nożnej, tenisa stołowego, tenisa ziemnego, squasha, pływania, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, spinningu, treningu funkcjonalnego, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określenia zwycięstwa walkowerem.
2	Umiejętności:	Nauka i 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) oraz wartości zdrowia i aktywności fizycznej w życiu każdego człowieka
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 wiedzie się w grze, współpraca i poszanowanie sędziego, dbałość i poszanowanie sprzętu sportowego oraz osobistego, dbałość o higienę osobistą. Zdrowotny: Organizacja czasu wolnego od pracy, spędzanie wolnego czasu efektywnie, dbałość o swoja wydolność i sprawność, wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych, wdrażanie prawidłowych standardów dbałości i swój wygląd i prawidłową wydolność, która pozytywnie wpływa na efektywność pracy		
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 - [-] 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. Przeprowadzić zawody na ergometrze wioślarskim, przeprowadzić z grupą układ taneczny na aerobiku, jechać w rytmie muzyki w różnych pozycja na rowerze spinningowym, - [-] 2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce w różnych dyscyplinach sportu - [-] 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 rozpoznawać sposób, taktykę gry rywala np. czy rywale bronią każdy swego, czy strefą - [-]		
Kompetencje społeczne:		

1. Student powinien być świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej - [-]
2. Powinien być odpowiedzialny za podjęte decyzje i działania, odpowiedzialny za partnerów w drużynie - [-]
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 - [-]
5. Powinien być wrażliwy na zachowanie higieny osobistej u siebie oraz kolegów z zajęć – [-]

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, ziemny oraz squash: turniej gry pojedynczej i podwójnej
 Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha.
 Pływanie: Test przepłynięcie określonym stylem na czas.
 Trening funkcjonalny – zaplanowanie treningu dla siebie oraz współwiczających,
 Aerobic, spinning: 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 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 poprawnym stylem: kraul, grzbietowy, klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg.
 Tenis ziemny, stołowy oraz squash: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem.
 Ergometr wiosłarski nauka techniki pływania, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości.
 Spinning nauka techniki jazdy, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości, kondycji i redukcji masy ciała.
 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.
 Aktualizacja: 10.2018

Metody dydaktyczne:

1. Ćwiczenia: ćwiczenia specjalistyczne

Literatura podstawowa:

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

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	0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0
Zajęcia o charakterze praktycznym	30	0