

<b>KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA</b>		
Nazwa modułu/przedmiotu <b>Wychowanie fizyczne</b>		Kod
Kierunek studiów <b>Matematyka w technice</b>	Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny) <b>ogólnoakademicki</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 (poziom PRK 6)</b>	Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna) <b>stacjonarna</b>	
Godziny Wykłady: - Ćwiczenia: <b>30</b> Laboratoria: - Projekty/seminaria: -	Liczba punktów <b>0</b>	
Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny) <b>inny</b>	(ogólnouczelniany, z innego kierunku) <b>ogólnouczelniany</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>0 100%</b>	
<b>Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca:</b>		
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
<b>Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych:</b>		
1	<b>Wiedza:</b>	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	<b>Umiejętności:</b>	Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry.
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 i psychiczną) oraz wartości zdrowia i aktywności fizycznej w życiu każdego człowieka
<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 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		
<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 - [-] 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 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 - [-]		
<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 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 wyskoku, 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.

### 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, squaszu,

### 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