

| <b>KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Nazwa modułu/przedmiotu<br><b>Wychowanie fizyczne</b>   |  | Kod<br><b>1010601231010920119</b>   |
| Kierunek studiów<br><b>Mechanika i budowa maszyn</b>  | Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny)<br><b>ogólnoakademicki</b> | Rok / Semestr<br><b>2 / 3</b>   |
| Ścieżka obieralności/specjalność<br><b>-</b>  | Przedmiot oferowany w języku:<br><b>polski</b>                               | Kurs (obligatoryjny/obieralny)<br><b>obligatoryjny</b>  |
| Stopień studiów:<br><b>I stopień</b>  | Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna)<br><b>stacjonarna</b>             |   |
| Godziny<br>Wykłady: - Ćwiczenia: <b>2</b> Laboratoria: - Projekty/seminaria: -  | Liczba punktów<br><b>0</b>   |   |
| Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny)<br><b>inny</b>   | (ogólnouczelniany, z innego kierunku)<br><b>ogólnouczelniany</b>             |   |
| Obszar(y) kształcenia i dziedzina(y) nauki i sztuki<br><b>nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej</b><br><b>nauki o kulturze fizycznej</b>  | Podział ECTS (liczba i %)<br><b>0 100%</b><br><b>0 100%</b>                  |   |
| <b>Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca:</b><br>Arkadiusz Jarentowski<br>email: arkadiusz.jarentowski@put.poznan.pl<br>tel. 61 6652517<br>Centrum Sportu PP<br>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 w piłkę siatkową, koszykową, piłkę nożną, tenis stołowy, tenis ziemny, squash, pływania, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, spinningu, treningu funkcjonalnego, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki oraz 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 zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry.   |
| 3   | <b>Kompetencje społeczne</b>   | Umiejętność współpracy w grupie, umiejętność szybkiego podejmowania decyzji w zmiennych warunkach, znoszenia porażki, dążenie do rewanżu w czysty sportowy sposób, dbałość o sprzęt sportowy, urządzenia sanitarne oddane do użytku, podniesienie świadomości dbałości o swoje ciało (sprawność fizyczną i psychiczną) oraz pojmowanie wartości aktywności fizycznej jako czynnika warunkującego zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie każdego człowieka. |
| <b>Cel przedmiotu:</b><br>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.<br><br>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.<br><br>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 |  |   |
| <b>Efekty kształcenia i odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia</b>   |  |   |
| <b>Wiedza:</b>  |  |   |
| 1. Zna technikę wykonywanej czynności w konkretnej dyscyplinie sportu i niektóre elementy taktyki. - [-]<br>2. Zna przepisy i zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji. - [-]<br>3. Objaśnia reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową - [-]   |  |   |
| <b>Umiejętności:</b>  |  |   |

|  |
|--|
| <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, jechać w rytmie muzyki w różnych pozycjach na rowerze spinningowym. - [-]</p> <p>2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce w różnych dyscyplinach sportu. - [-]</p> <p>3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej. - [-]</p> <p>4. 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> |
| <p><b>Kompetencje społeczne:</b></p> <p>1. Student powinien być świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej. - [-]</p> <p>2. Powinien być odpowiedzialny za podjęte decyzje i działania, odpowiedzialny za partnerów z drużyny. - [-]</p> <p>3. Powinien być chętny do pomocy zarówno na boisku jak i w życiu codziennym. - [-]</p> <p>4. Powinien być wrażliwy na niesprawiedliwość, krzywdę, powinien postępować zgodnie z obowiązującymi zasadami. - [-]</p> <p>5. Powinien być wrażliwy na zachowanie higieny osobistej u siebie oraz kolegów z zajęć. - [-]</p>   |

| <b>Sposoby sprawdzenia efektów kształcenia</b>  |              |      |
|---|--------------|------|
| <p>Koszykówka: Test 5 kół, mini turnieje.<br/>                     Siatkówka: Sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turnieje.<br/>                     Piłka nożna: Test piłkarski, mini turnieje.<br/>                     Tenis stołowy, ziemny oraz squash: turniej gry pojedynczej i podwójnej<br/>                     Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha.<br/>                     Pływanie: Test przepłynięcie określonym stylem na czas.<br/>                     Trening funkcjonalny: zaplanowanie treningu dla siebie oraz współwiczających,<br/>                     Aerobic, spinning: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce<br/>                     Ergometr wioślarski student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony dystans<br/>                     Wspinaczki turniej</p>  |              |      |
| <b>Treści programowe</b>  |              |      |
| <p>Koszykówka: doskonalenie rzutów w biegu i w wysoku, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3.<br/>                     Siatkówka: doskonaleni odbić piłki w parach, ataku i obrony blokiem pojedynczym, nauka rozgrywania ataku z obiegnięciem, nauka gry blokiem podwójnym i potrójnym.<br/>                     Piłka nożna: doskonalenie gry podaj i idź, nauka obrony strefowej, doskonalenie gry w przewadze, małe gry (3x3, 4x4)<br/>                     Pływanie: nauka pływania poprawnym stylem: kraul, grzbietowy, klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg.<br/>                     Tenis ziemny, stołowy oraz squash: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem.<br/>                     Ergometr wioślarski nauka techniki pływania, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości.<br/>                     Spinning nauka techniki jazdy, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości, kondycji i redukcji masy ciała.<br/>                     Aerobik poznawanie nowych kroków i układów choreograficznych i wykorzystanie ich w praktyce,<br/>                     Sporty siłowe pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe oraz sposobu konstruowania treningu siłowego.</p> |              |      |
| <b>Literatura podstawowa:</b>   |              |      |
| <p>1. Przepisy gry w siatkówkę 2010, koszykówkę 2011, unihoka 2008, piłkę nożną 2005, przepisy do gry w tenisa stołowego, ziemnego, squashu</p>   |              |      |
| <b>Literatura uzupełniająca:</b>  |              |      |
| <p>1. Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w określonych dyscyplinach sportu (probasket, volleyball, piłka nożna), podstawy tenisa, itp</p>   |              |      |
| <b>Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta</b>   |              |      |
| Czynność  | Czas (godz.) |      |
| 1. Ćwiczenia wf   | 30           |      |
| <b>Obciążenie pracą studenta</b>  |              |      |
| forma aktywności  | godzin       | ECTS |
| Łączny nakład pracy   | 30           | 0    |

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