



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne [C\_CS>WF30]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Mechanika i budowa maszyn

Rok/Semestr

1/2

Studia w zakresie (specjalność)

–

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

0

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

### Wykładowcy

### Wymagania wstępne

1. Wiedza: Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry z siatkówki, koszykówki, piłki nożnej, tenisa stołowego, tenisa ziemnego, squashu, 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 wiecie 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 o swój wygląd i prawidłową wydolność, która pozytywnie wpływa na efektywność pracy

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Wiedza:

1. Zna technikę wykonywanej czynności w konkretnej dyscyplinie sportu
2. Zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji
3. Objasnia 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 pozycjach 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 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

## Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Koszykówka: Test 5 kół -

Siatkówka: Sprawdzenie odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia

Piłka nożna: Test piłkarski

Tenis stołowy, ziemny oraz squash: turniej gry pojedynczej i podwójnej

Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń m m 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 wioślarski: student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie określony dystans

Wspinaczka: turniej

## Treści programowe

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wysoku, nauka zwodów rzutem i minięciem

Siatkówka: Doskonalenie odbić piłki w parach, ataku i obrony blokiem pojedynczym

Piłka nożna: Doskonalenie uderzeń piłki, doskonalenie przyjęcia piłki, małe gry

Pływanie: Nauka pływania poprawnym stylem: kraul, grzbietowy

Tenis ziemny, stołowy oraz squash: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg

Ergometr wioślarski: nauka techniki pływania

Spinning: nauka techniki jazdy

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, squashu,

Uzupełniająca:

1. Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w określonych dyscyplinach sportu (probasket, volleyball, piłka nożna), podstawy tenisa, itp

## Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00