

I. KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**
2. Kod przedmiotu: **Wf**
3. Jednostka prowadząca: **Wydział Mechaniczno-Elektryczny**
4. Kierunek: **Mechanika i budowa maszyn**
5. Specjalność: **Eksploatacja Siłowni Okrętowych**
6. Moduł: **treści podstawowych**
7. Poziom studiów: **I stopnia**
8. Forma studiów: **niestacjonarne**
9. Semestr studiów: **I**
10. Profil: **praktyczny**
11. Prowadzący: **dr Piotr Górski**

CEL PRZEDMIOTU

C1	Student poznaje zasady organizacji i metodyki prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego i zdobywa wiadomości z zakresu zasad nauczania ćwiczeń z gimnastyki, pływania, gier sportowych i atletyki terenowej.
C2	Nabywa podstawowe wiadomości z fizjologii, urazowości oraz bezpieczeństwa i higieny zajęć i wykształca umiejętności wykonywania obowiązujących testów i ćwiczeń programowych.
C3	Utrzymuje wysoką kondycję i umiejętności fizyczne przez cały okres studiów i kształtuje takie cechy motoryczne jak: siła, wytrzymałość, szybkość, zwinność.
C4	Rozwija umiejętności ruchowe i techniczne w zespołowych formach aktywności fizycznej
C5	Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych w walce sportowej związanej z działalnością w grupie

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

1	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego
----------	--

EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1	Potrafi kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany.
EK2	Umie wykonać podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych i wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne mające wpływ na motorykę organizmu
EK3	Potrafi współpracować w zespole stosując zasady „fair play”
EK4	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka

TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

Liczba
godzin

Ć1

Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem Studium WFiS. Organizacja, higiena i porządek pracy. Gry i zabawy ruchowe, różne formy wyścigów z wykorzystaniem sprzętu sportowego. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Konceptcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania. Piłka siatkowa: Doskonalenie odbić i zagrywki sposobem górnym i dolnym, ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową, taktyka rozegrania piłki w stałych fragmentach gry szkolnej. Doskonalenie: wystawy, ataku i zastawiania pojedynczym blokiem. Doskonalenie zastawiania, bloku pojedynczego i podwójnego – gra szkolna. Zadania kontrolno – ocenijające – stosowanie znanych elementów techniki podczas gry szkolnej. Przepisy i sędziowanie. Piłka ręczna: Doskonalenie: Technika podań półgórnym, górnym, dolnym i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki, technika rzutu w wysoku oraz chwytów piłek leżących i toczących się. Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, wyprowadzenie ataku szybkiego podania sytuacyjne, rzuty piłki do bramki z biegu i w wysoku.: Taktyka gry w obronie. Zastosowanie doskonalonych elementów w mini turnieju. Zadania kontrolno – ocenijające – przepisy gry. Koszykówka: Doskonalenie podań sytuacyjnych prawą i lewą ręką, kozłowania ze zmianą ręki i kierunku. Rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa. Krycie każdy swego, rozegranie piłki na własnej połowie. Przepisy gry – rzut sędziowski. Nauka i doskonalenie ataku 1x1 z piłką i bez piłki. Zbiórka z tablicy – pierwsze podanie i wyprowadzenie szybkiego ataku w trójkach. Doskonalenie współdziałania zespołowego w ataku. Gra właściwa – przepisy i sędziowanie. Piłka nożna: Doskonalenie techniki: podanie, przyjęcie, strzały do bramki z miejsca, w biegu, po podaniu, żonglowanie piłki, gra głową. Zastosowanie doskonalonych elementów w stałych fragmentach gry. podaniu. Taktyka sposobów krycia w obronie - gra szkolna. Zadanie kontrolno – ocenijające. Gra właściwa z doskonaleniem poznanych elementów technicznych i taktycznych. Przepisy gry. Atletyka Terenowa: Biegi terenowe ze zmiennym tempem. Orientacja w terenie, ćw. ogólnorozwojowe. Gry i zabawy z pokonywaniem przeszkód naturalnych. Wychowanie Zdrowotne: Choroby cywilizacyjne i ich wpływ na aktywność psychofizyczną człowieka. Testy czynnościowe sprawności motorycznej.

24

Razem 24

NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

- | | |
|---|----------------------|
| 1 | Praca w grupie |
| 2 | Analiza przypadków |
| 3 | Ćwiczenia praktyczne |

SPOSOBY OCENY

FORMUJĄCA

F1	Sprawdzian	EK1-EK4
----	------------	---------

PODSUMOWUJĄCA

P1	Testy sprawnościowe	EK1-EK4
----	---------------------	---------

OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	semestr	razem
Godziny kontaktowe z nauczycielem	24	24
Przygotowanie się do ćwiczeń	10	10
Samodzielny trening	16	16
SUMA GODZIN W SEMESTRZE	50	50
PUNKTY ECTS W SEMESTRZE	1	1

LITERATURA

PODSTAWOWA

- | | |
|---|--|
| 1 | 1. SOZAŃSKI H., WITCZAK T.: Trening szybkości. Warszawa 1981 2. ZAREMBA Z.: Nowoczesny trening biegów średnich i długich. Warszawa 1976 3. BOMPA T. O.: Teoria planowania treningu. Warszawa 1990 4. Pomoc doraźna i ratownictwo. MON Warszawa – Poznań 1977 |
|---|--|

PROWADZĄCY PRZEDMIOT

1 dr Piotr Górski, p.gorski@amw.gdynia.pl

Formy oceny

Efekt	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
EK1	<i>Potrafi kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany.</i>			
	Nie potrafi kontrolować poziomu własnej sprawności fizycznej, i nie wykonuje podstawowych testów i sprawdzianów.	W słabym stopniu potrafi kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej i wykonuje wszystkich podstawowych testów i sprawdzianów.	Potrafi kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany.	Bardzo dobrze potrafi kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej, wykonując zgodnie z wykazami podstawowe testy i sprawdziany.
EK2	<i>Umie wykonać podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych i wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne mające wpływ na motorykę organizmu</i>			
	Nie potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych i nie wykorzystuje w praktyce ćwiczeń fizycznych mających wpływ na motorykę organizmu	Sabo umie wykonać podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych i nie w pełni wykorzystuje ćwiczenia fizyczne mające wpływ na motorykę organizmu	Umie, zgodnie z normami, wykonać podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych i wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne mające wpływ na motorykę organizmu	Bardzo dobrze umie wykonać ponad przeciętnie, podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych i wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne mające wpływ na motorykę organizmu
EK3	<i>Potrafi współpracować w zespole stosując zasady „fair play”</i>			
	Nie potrafi współpracować w zespole stosując zasady „fair play”	Potrafi współpracować w zespole ale nie stosuje zasad „fair play”	Potrafi współpracować w zespole stosując zasady „fair play”	Doskonale potrafi koordynować i współpracować w zespole stosując zasady „fair play”
EK4	<i>Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka</i>			
	Nie kształtuje samodyscypliny i samooceny oraz nie wykazuje poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka	Kształtuje w słabym stopniu samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka	Traktuje jako priorytet kształtowanie samodyscypliny i samooceny oraz poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka