

# I. KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**
2. Kod przedmiotu: **Wf**
3. Jednostka prowadząca: **Wydział Mechaniczno-Elektryczny**
4. Kierunek: **Mechatronika**
5. Specjalność: **Zastosowanie informatyki w mechatronice**
6. Moduł: **Moduł ogólny**
7. Poziom studiów: **II stopnia**
8. Forma studiów: **niestacjonarne**
9. Semestr studiów: **I, II**
10. Profil: **ogólnoakademicki**
11. Prowadzący: **dr Piotr Górski**

## CEL PRZEDMIOTU

|           |   |
|-----------|---|
| <b>C1</b> | Podwyższenie poziomu podstawowych cech motorycznych studentów - szybkość, wytrzymałość, siła.                                 |
| <b>C2</b> | Podwyższenie poziomu sportowych umiejętności koordynacyjnych, głębokościowych i taktycznych.                                  |
| <b>C3</b> | Doskonalenie i utrwalanie nawyków prozdrowotnych oraz potrzeby przestrzegania "Fair Play" w rywalizacji sportowej i nie tylko |

## WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

|          |   |
|----------|---|
| <b>1</b> | Ukształtowane cechy motoryczne na poziomie nieumożliwiający uczestnictwo w zajęciach        |
| <b>2</b> | Nabyte umiejętności i techniki ćwiczeń zgodnie z programem dotychczasowej edukacji szkolnej |
| <b>3</b> | Umiejętność pracy w zespole i przestrzegania zasad "Fair play"                              |

## EFEKTY KSZTAŁCENIA

|            |   |
|------------|---|
| <b>EK1</b> | Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.  |
| <b>EK2</b> | Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych testach pływackich  |
| <b>EK3</b> | Student posiada odpowiedni poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.   |
| <b>EK4</b> | Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.   |
| <b>EK5</b> | Posiada właściwy poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.  |
| <b>EK6</b> | Rozumie potrzebę ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.  |
| <b>EK7</b> | Student postępuje zgodnie z zasadami kultury osobistej, szacunku dla wykładowcy, przeciwnika i sędziego, potrafi współdziałać w grupie oraz stosuje się do przepisów obowiązujących w danej dyscyplinie sportowej |

## TREŚCI PROGRAMOWE

| WYKŁADY   |   | Liczba godzin |
|-----------|---|---------------|
| <b>W1</b> | Wprowadzenie do przedmiotu I              | <b>1</b>      |
| <b>W2</b> | Wprowadzenie do przedmiotu II             | <b>1</b>      |
| Razem     |   | <b>2</b>      |
| ĆWICZENIA |   |               |
| <b>Ć1</b> | Atletyka terenowa - biegi długodystansowe | <b>1</b>      |
| <b>Ć2</b> | Atletyka terenowa - biegi sprinterskie    | <b>1</b>      |
| <b>Ć3</b> | Atletyka terenowa - biegi przełajowe      | <b>2</b>      |
| <b>Ć4</b> | Pływanie - styl klasyczny                 | <b>1</b>      |

|              |   |           |
|--------------|---|-----------|
| <b>Ć5</b>    | Pływanie - styl dowolny                     | <b>1</b>  |
| <b>Ć6</b>    | Pływanie - styl grzbietowy                  | <b>2</b>  |
| <b>Ć7</b>    | Gimnastyka - ćwiczenia kształtujące i wolne | <b>2</b>  |
| <b>Ć8</b>    | Siatkówka - trening doskonalący             | <b>2</b>  |
| <b>Ć9</b>    | Siatkówka - gra właściwa                    | <b>2</b>  |
| <b>Ć10</b>   | Koszykówka - trening doskonalący            | <b>1</b>  |
| <b>Ć11</b>   | Koszykówka - gra właściwa                   | <b>1</b>  |
| <b>Ć12</b>   | Samoobrona                                  | <b>2</b>  |
| <b>Razem</b> |   | <b>18</b> |

### **NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE**

|          |   |
|----------|---|
| <b>1</b> | Hala sportowa, stadion, pływalnia   |
| <b>2</b> | Sprzęt ciężki: drabinki, drążek, poręcze, skrzynie, materace, ławeczki itp..  |
| <b>3</b> | Przybory i sprzęt drobny: piłki do zespołowych gier sportowych, piłki lekarskie, chorągiewki, rękawice bokserskie, tarcze, atrapy broni itp.. |

### **SPOSOBY OCENY**

#### FORMUJĄCA

|           |                               |                  |
|-----------|-------------------------------|------------------|
| <b>F1</b> | Obserwacja i korekta werbalna | EK1-EK2, EK6-EK7 |
|-----------|-------------------------------|------------------|

#### PODSUMOWUJĄCA

|           |  |         |
|-----------|--|---------|
| <b>P1</b> | Sprawdzian umiejętności praktycznych 1 (50%) | EK1-EK2 |
| <b>P2</b> | Sprawdzian umiejętności praktycznych 2 (50%) | EK3-EK5 |

### **OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA**

| Forma aktywności                  | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |            |           |
|-----------------------------------|---|------------|-----------|
|                                   | semestr I   | semestr II | razem     |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem | 10  | 10         | 20        |
| <b>SUMA GODZIN W SEMESTRZE</b>    | <b>10</b>   | <b>10</b>  | <b>20</b> |
| <b>PUNKTY ECTS W SEMESTRZE</b>    | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>  |

### **LITERATURA**

#### PODSTAWOWA

|          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | Raczek J., Wytrzymałość dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1991 |
| <b>2</b> | Czabański B. Nauczanie techniki pływania. Wrocław 1977   |
| <b>3</b> | Kaczyński A., Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2001  |
| <b>4</b> | Sozański H., Witczak T. Trening szybkości. Warszawa 1981   |
| <b>5</b> | Neumann H. – Trening Koszykówki 1990   |
| <b>6</b> | Buchholz M. Piłka siatkowa. Gdańsk 1989  |

### **PROWADZĄCY PRZEDMIOT**

|          |   |
|----------|---|
| <b>1</b> | dr Piotr Górski, p.gorski@amw.gdynia.pl |
|----------|---|

## Formy oceny

| Efekt      | Na ocenę 2   | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | Na ocenę 5 |
|------------|--|------------|------------|------------|
| <b>EK1</b> | <i>Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.</i>  |            |            |            |
|            |  |            |            |            |
| <b>EK2</b> | <i>Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych testach pływackich</i>  |            |            |            |
|            |  |            |            |            |
| <b>EK3</b> | <i>Student posiada odpowiedni poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.</i>   |            |            |            |
|            |  |            |            |            |
| <b>EK4</b> | <i>Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.</i>   |            |            |            |
|            |  |            |            |            |
| <b>EK5</b> | <i>Posiada właściwy poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.</i>  |            |            |            |
|            |  |            |            |            |
| <b>EK6</b> | <i>Rozumie potrzebę ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.</i>  |            |            |            |
|            |  |            |            |            |
| <b>EK7</b> | <i>Student postępuje zgodnie z zasadami kultury osobistej, szacunku dla wykładowcy, przeciwnika i sędziego, potrafi współdziałać w grupie oraz stosuje się do przepisów obowiązujących w danej dyscyplinie sportowej</i> |            |            |            |
|            |  |            |            |            |