

# 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: **stacjonarne**
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>4</b>
<b>Ć9</b>	Siatkówka - gra właściwa	<b>4</b>
<b>Ć10</b>	Koszykówka - trening doskonalący	<b>4</b>
<b>Ć11</b>	Koszykówka - gra właściwa	<b>4</b>
<b>Ć12</b>	Samoobrona	<b>2</b>
<b>Razem</b>		<b>28</b>

### **NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE**

<b>1</b>	Hala sportowa, stadion, pływalnia
<b>2</b>	Sprzęt ciężki: drabinki, dźwężek, 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	15	15	30
<b>SUMA GODZIN W SEMESTRZE</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</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
EK1	<i>Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.</i>			
	Student po okresie szkolenia uzyskuje normy niższe niż dostateczne w podstawowych mierzalnych testach biegowych.	Student po okresie szkolenia uzyskuje dostateczne normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.	Student po okresie szkolenia uzyskuje dobre normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.	Student po okresie szkolenia uzyskuje najwyższe normy w podstawowych mierzalnych testach biegowych.
EK2	<i>Student po okresie szkolenia uzyskuje właściwe normy w podstawowych testach pływackich</i>			
	Student po okresie szkolenia uzyskuje niewłaściwe normy w podstawowych testach pływackich	Student po okresie szkolenia uzyskuje dostateczne normy w podstawowych testach pływackich	Student po okresie szkolenia uzyskuje dobre normy w podstawowych testach pływackich	Student po okresie szkolenia uzyskuje najwyższe normy w podstawowych testach pływackich
EK3	<i>Student posiada odpowiedni poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.</i>			
	Student nie posiada odpowiedniego poziomu gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.	Student posiada odpowiedni dostateczny poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.	Student posiada odpowiedni dobry poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.	Student posiada odpowiedni wysoki poziom gibkości oraz sprawności specjalnej w założonym programie gimnastyki.
EK4	<i>Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.</i>			
	Student nie potrafi wykonać podstawowych elementów techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.	Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych w stopniu dostatecznym.	Student potrafi dobrze wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.	Student potrafi wykonać podstawowe elementy techniki oraz stosować w praktyce podstawowe założenia taktyczne popularnych zespołowych gier sportowych.
EK5	<i>Posiada właściwy poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.</i>			
	Nie posiada właściwego poziomu motorycznego i umiejętności technicznych z zakresu podstaw samoobrony.	Posiada dostateczny poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.	Posiada dobry poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.	Posiada najwyższy poziom motoryczny i umiejętności techniczne z zakresu podstaw samoobrony.
EK6	<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>			
	Nie rozumie potrzeby ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.	Rozumie potrzebę ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego lub dokonuje samooceny własnych kompetencji lub doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.	Rozumie potrzebę ciągłego treningu zdrowotnego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji lub doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia oraz rozwoju fizycznego.	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>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>			
<b>EK7</b>	Student nie 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	Student postępuje zgodnie z zasadami kultury osobistej, szacunku dla wykładowcy, przeciwnika i sędziego lub potrafi współdziałać w grupie oraz stosuje się do przepisów obowiązujących w danej dyscyplinie sportowej	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 w stopniu dobrym	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 w stopniu wzorowym