

STUDY MODULE DESCRIPTION FORM		
Name of the module/subject Physical Exercises		Code 1011101211011000067
Field of study Safety Engineering - Full-time studies - First-	Profile of study (general academic, practical) (brak)	Year /Semester 1 / 1
Elective path/specialty -	Subject offered in: Polish	Course (compulsory, elective) obligatory
Cycle of study: First-cycle studies	Form of study (full-time, part-time) full-time	
No. of hours Lecture: - Classes: 30 Laboratory: - Project/seminars: -		No. of credits 1
Status of the course in the study program (Basic, major, other) (brak)		(university-wide, from another field) (brak)
Education areas and fields of science and art		ECTS distribution (number and %)
Responsible for subject / lecturer: Wojciech Weiss email: wojciech.weiss@put.poznan.pl tel. 61 6652617 Studium WFIS ul. Jana Pawła II 28, 61-165 Poznań		Responsible for subject / lecturer: Waldemar Mendel email: waldemar.mendel@put.poznan.pl tel. 61 6652617 Studium WFIS ul. Jana Pawła II 28, 61-165 Poznań
Prerequisites in terms of knowledge, skills and social competencies:		
1	Knowledge	Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry z siatkówki, koszykówki, tenisa stołowego, piłki nożnej, tenisa ziemnego, pływania, narciarstwa zjazdowego, unihoka, squasha, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określania zwycięstwa walkowerem.
2	Skills	Doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawami taktyki gry.
3	Social competencies	Umiejętność znoszenia porażki, dążenie do rewanżu w czysty sportowy sposób, poszanowanie sprzętu sportowego, urządzeń sanitarnych oddanych do użytku.
Assumptions and objectives of the course:		
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. 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.		
Study outcomes and reference to the educational results for a field of study		
Knowledge:		
1. Zna technikę wykonywanej czynności w konkretnej dyscyplinie sportu. - [K1A_W08] 2. Zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji. - [K1A_W08]		
Skills:		
1. Potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub tenisie stołowym lub ziemnym. - [K1A_U02] 2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce. - [K1A_U02] 3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej - [K1A_U02] 4. Potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, dla odniesienia zwycięstwa wg zasad fair-play. - [K1A_U02] 5. Potrafi rozpoznawać sposób, taktykę gry rywala np. czy rywale bronią każdy swego, czy strefą. - [K1A_U02] 6. Potrafi objaśnić reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową. - [K1A_U02]		
Social competencies:		

1. Powinien być odpowiedzialny za podjęte decyzje i działania, odpowiedzialny za partnerów z drużyny. - [K1A_K03]
2. Powinien być chętny do pomocy zarówno na boisku jak i w życiu codziennym. - [K1A_K03]
3. Powinien być wrażliwy na niesprawiedliwość, krzywdę, powinien postępować zgodnie z regułami, standardami i obowiązującymi zasadami. - [K1A_K03]
4. Student powinien być świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej. - [K1A_K04]

Assessment methods of study outcomes

Koszykówka: Test 5 kół, mini turnieje.
 Siatkówka: Sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turnieje.
 Piłka nożna: Test piłkarski, mini turnieje.
 Tenis stołowy i ziemny: turniej gry pojedynczej i podwójnej.
 Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha.
 Pływanie: Test ? przepłynięcie określonym stylem na czas.
 Narciarstwo, łyżwiarstwo, rolki: - Sprawdzian z umiejętności zjazdu na nartach określoną techniką, umiejętność zmiany kierunku jadąc na łyżwach przekładanką.
 Aerobic: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce

Course description

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wyskoku, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3.
 Siatkówka: Doskonaleni odbić piłki w parach, ataku i obrony blokiem pojedynczym, nauka rozgrywania ataku z obiegnięciem, nauka gry blokiem podwójnym i potrójnym.
 Piłka nożna: Doskonalenie gry podaj i idź, nauka obrony strefowej, doskonalenie gry w przewadze, małe gry.
 Pływanie: Nauka pływania poprawnym stylem: kraul, grzbietowy, klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg.
 Tenis ziemny i stołowy: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem.
 Narciarstwo: zjazd pługiem, techniką po slalomie.
 Snowboard ? doskonalenie techniki jazdy ? trzeba posiadać własną deskę snowboardową.

Basic bibliography:

Additional bibliography:

Result of average student's workload

Activity	Time (working hours)	
1. Udział w zajęciach	30	
Student's workload		
Source of workload	hours	ECTS
Total workload	30	1
Contact hours	30	1
Practical activities	30	1