

| KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA | | |
|--|--|---|
| Nazwa modułu/przedmiotu Wychowanie fizyczne | | Kod 1010702221010900003 |
| Kierunek studiów Technologia chemiczna | Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny) (brak) | Rok / Semestr 1 / 2 |
| Ścieżka obieralności/specjalność Composites and nanomaterials (Kompozyty) | Przedmiot oferowany w języku: polski | Kurs (obligatoryjny/obieralny) obligatoryjny |
| Stopień studiów: II stopień | Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna) stacjonarna | |
| Godziny Wykłady: - Ćwiczenia: 15 Laboratoria: - Projekty/seminaria: - | | Liczba punktów 1 |
| Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny) (brak) | | (ogólnouczelniany, z innego kierunku) (brak) |
| Obszar(y) kształcenia i dziedzina(y) nauki i sztuki | | Podział ECTS (liczba i %) |
| Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca: | | |
| <p>Wojciech Weiss email: wojciech.weiss@put.poznan.pl tel. 61 6652617 Studium WFIS ul. Jana Pawła II 28, 61-135 Poznań</p> | | |
| Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych: | | |
| 1 | Wiedza: | Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry z siatkówki, koszykówki, tenisa stołowego, piłki nożnej, tenisa ziemnego, pływania, narciarstwa zjazdowego, unihoka, squasha, aerobiku, ergowioseł, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określania zwycięstwa walkowerem. |
| 2 | Umiejętności: | Podstawowe umiejętności techniczne w zakresie dyscyplin sportowych: gier zespołowych i indywidualnych. |
| 3 | Kompetencje społeczne | Umiejętność znoszenia porażki, dążenie do rewanżu w czysty sportowy sposób, poszanowanie sprzętu sportowego, urządzeń sanitarnych oddanych do użytku, posiadanie świadomości dbałości o swoje ciało (sprawność fizyczną i psychiczną) |
| Cel przedmiotu: | | |
| <p>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.</p> <p>Wychowawczy: poszanowanie rywala, partnera, umiejętność wsparcia, zmobilizowania i zdopingowania partnera, któremu nie wiedzie się w grze, współpraca i poszanowanie sędziego.</p> <p>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.</p> | | |
| Efekty kształcenia i odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia | | |
| Wiedza: | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Zna technikę wykonywanej czynności w konkretnej dyscyplinie sportu - [-] 2. Zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji - [-] 3. Objaśnia reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową - [-] | | |
| Umiejętności: | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Zgodnie z obraną dyscypliną potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub tenisie stołowym lub ziemnym, przeprowadzić zawody na ergometrze wiosłarskim lub podobne zawody w obranej dyscyplinie - [-] 2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce - [K_U02] 3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej - [K_U02] 4. 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. - [K_K04]
3. Powinien być chętny do pomocy zarówno na boisku jak i w życiu codziennym. - [K_K04]
4. Powinien być wrażliwy na niesprawiedliwość, krzywdę, powinien postępować zgodnie z regułami, standardami i obowiązującymi zasadami. - [K_K03, K_K05]

Sposoby sprawdzenia efektów kształcenia

Sposoby sprawdzenia efektów kształcenia zależą od obranej przez studenta dyscypliny:

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.

Ergometr wiosłarski: student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony dystans

Squash: turniej

Treści programowe

Treści programowe zależą od obranej przez studenta dyscypliny:

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wysoku, 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.

Ergometr wiosłarski: nauka techniki pływania, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości.

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.

Literatura podstawowa:

1. Przepisy gry w siatkówkę 2010, koszykówkę 2011, unihoka 2008, piłkę nożną 2005, przepisy do gry w tenisa sportowego, ziemnego, squasha

Literatura uzupełniająca:

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

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

| Czynność | Czas (godz.) | |
|---|--------------|------|
| 1. Zajęcia praktyczne w ośrodkach sportu. | 15 | |
| 2. Samodzielne uzupełnianie wiedzy dotyczącej wybranej dyscypliny sportu | 3 | |
| 3. Samodzielne treningi w zakresie praktycznym wybranej dyscypliny sportu | 7 | |
| 4. Konsultacje | 5 | |
| Obciążenie pracą studenta | | |
| forma aktywności | godzin | ECTS |
| Łączny nakład pracy | 30 | 1 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem | 20 | 0 |

| | | |
|-----------------------------------|----|---|
| Zajęcia o charakterze praktycznym | 15 | 0 |
|-----------------------------------|----|---|