

| <b>KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Nazwa modułu/przedmiotu<br><b>Wychowanie fizyczne</b>   |  | Kod<br><b>1010702221010920003</b>   |
| Kierunek studiów<br><b>Technologia chemiczna</b>  | Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny)<br><b>(brak)</b> | Rok / Semestr<br><b>1 / 2</b>   |
| Ścieżka obieralności/specjalność<br><b>Technologia polimerów</b>  | Przedmiot oferowany w języku:<br><b>polski</b>                     | Kurs (obligatoryjny/obieralny)<br><b>obligatoryjny</b>  |
| Stopień studiów:<br><b>II stopień</b>   | Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna)<br><b>stacjonarna</b>   |   |
| Godziny<br>Wykłady: - Ćwiczenia: <b>15</b> Laboratoria: - Projekty/seminaria: -   |  | Liczba punktów<br><b>1</b>  |
| Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny)<br><b>(brak)</b>   |  | (ogólnouczelniany, z innego kierunku)<br><b>(brak)</b>  |
| Obszar(y) kształcenia i dziedzina(y) nauki i sztuki<br><b>nauki techniczne</b><br><b>nauki techniczne</b>   |  | Podział ECTS (liczba i %)<br><b>1 100%</b><br><b>1 100%</b>   |
| <b>Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca:</b><br>Wojciech Weiss<br>email: wojciech.weiss@put.poznan.pl<br>tel. 61 6652617<br>Studium WFIS<br>ul. Jana Pawła II 28, 61-135 Poznań   |  |   |
| <b>Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych:</b>  |  |   |
| 1   | <b>Wiedza:</b>   | 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   | <b>Umiejętności:</b>   | Podstawowe umiejętności techniczne w zakresie dyscyplin sportowych: gier zespołowych i indywidualnych.  |
| 3   | <b>Kompetencje społeczne</b>                                       | 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)   |
| <b>Cel przedmiotu:</b><br>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.<br>Wychowawczy: poszanowanie rywala, partnera, umiejętność wsparcia, zmobilizowania i zdopingowania partnera, któremu nie wiedzie się w grze, współpraca i poszanowanie sędziego.<br>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. |  |   |
| <b>Efekty kształcenia i odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia</b>   |  |   |
| <b>Wiedza:</b>  |  |   |
| 1. Zna technikę wykonywanej czynności w konkretnej dyscyplinie sportu - [-]<br>2. Zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji - [-]<br>3. Objaśnia reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową - [-]  |  |   |
| <b>Umiejętności:</b>  |  |   |
| 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 - [-]<br>2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce - [K_U02]<br>3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej - [K_U02]<br>4. Potrafi rozpoznawać sposób, taktykę gry rywala np. czy rywale bronią każdy swego, czy strefą - [-]  |  |   |
| <b>Kompetencje społeczne:</b>   |  |   |

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:

### Literatura uzupełniająca:

### 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 |
|-----------------------------------|----|---|