



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie Fizyczne

Przedmiot

Kierunek studiów

Informatyka

Studia w zakresie (specjalność)

Poziom studiów

studia I stopnia

Forma studiów

studia stacjonarne

Rok/semestr

1/1

Profil studiów

ogólnoakademicki

Język oferowanego przedmiotu

polski

Wymagalność

przedmiot obieralny

Liczba godzin

Wykład

Ćwiczenia **30**

Laboratoria

Projekty/seminaria

Inne (np. online)

Liczba punktów ECTS

0

Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

mgr Waldemar Mendel

e-mail: waldemar.mendel@put.poznan.pl

tel. 61 665-25-17

Centrum Sportu

Ul. Piotrowo 4

61-138 Poznań

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

mgr Tomasz Baszak

e-mail: tomasz.baszak@put.poznan.pl

tel. 61 665-25-17

Centrum Sportu

Ul. Piotrowo 4

61-138 Poznań

Wymagania wstępne



Cel przedmiotu

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 wiedzie 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.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Wiedza

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

1. Potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub tenisie stołowym lub ziemnym. Przeprowadzić zawody na ergometrze wiosłarskim, przeprowadzić z grupą układ taneczny na aerobiku. - [-]
2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce. - [K1st_U18]
3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej - [K1st_U18]
4. Potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, dla odniesienia zwycięstwa wg zasad fair-play. - [K1st_U18]
5. Potrafi rozpoznawać sposób, taktykę gry rywala np. czy rywale bronią każdy swego, czy strefą. - [-]

Kompetencje społeczne

Umiejętność znoszenia porażki, dążenie do rewanżu w czysty sportowy sposób, poszanowanie sprzętu sportowego, urządzeń sanitarnych oddanych do użytku, podniesienie świadomości dbałości o swoje ciało (sprawność fizyczną i psychiczną).

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

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 na przepłynięcie określonym stylem na czas.

Aerobik: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce.

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

Wspinaczka: turniej.

Squash: turniej.

Treści programowe

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, squash, stołowy: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem.

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.

Metody dydaktyczne

Ćwiczenia praktyczne objaśniane i prezentowane przez prowadzącego.

Literatura

Podstawowa

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

Uzupełniająca

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

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
łącznie nakład pracy	30	0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) ¹	30	0

¹ niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności