



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

Kierunek studiów

Inżynieria Zarządzania

Studia w zakresie (specjalność)

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Forma studiów

niestacjonarne

Przedmiot

Rok/semestr

1/2

Profil studiów

ogólnoakademicki

Język oferowanego przedmiotu

polski

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

Laboratoria

Inne (np. online)

Ćwiczenia

Projekty/seminaria

6

Liczba punktów ECTS

0

Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

mgr Weronika Ratkowska

e-mail: veronika.ratkowska@put.poznan.pl

tel. 61 6652617

Centrum Sportu PP

ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

mgr Stela Chelwing

e-mail: stela.chelwing@put.poznan.pl

tel. 61 6652617

Centrum Sportu PP

ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań

Wymagania

wstępne

Wiedza: Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry z siatkówki, koszykówki, piłki nożnej, tenisa stołowego, tenisa ziemnego, squashu, pływania, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, spinningu, treningu funkcjonalnego, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określenia zwycięstwa walkowerem.

Umiejętności: Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry.



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) oraz wartości zdrowia i aktywności fizycznej w życiu każdego człowieka.

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 wiecie się w grze, współpraca i poszanowanie sędziego, dbałość i poszanowanie sprzętu sportowego oraz osobistego, dbałość o higienę osobistą.

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

Student definiuje i opisuje techniki rzutów, zwodów i ataków pozycyjnych, demonstrując rozumienie ich zastosowania w różnych kontekstach sportowych [P6S_WG_03]

Student identyfikuje i charakteryzuje techniki odbić, ataku i obrony w grach zespołowych, wykazując zrozumienie ich znaczenia w kreowaniu strategii gry [P6S_WK_01]

Student wyjaśnia zasady i techniki gry w przewadze oraz obrony strefowej, podkreślając ich wpływ na efektywność gry zespołowej [P6S_WG_03]

Umiejętności

Student demonstruje umiejętności w grach zespołowych i sportach indywidualnych, stosując teorię do praktyki i analizując swoje techniki pod kątem efektywności [P6S_UW_03, P6S_UW_05]

Student pokazuje zaawansowane techniki gry lub sportu, stosując zdobytą wiedzę do adaptacji i planowania swoich działań [P6S_UW_04]

Student wdraża techniki wytrzymałościowe i szybkościowe w treningu, analizując ich wpływ na poprawę kondycji fizycznej [P6S_UW_03]

Kompetencje społeczne

Student rozpoznaje i ocenia skutki różnych technik treningowych, koncentrując się na poprawie kondycji i redukcji masy ciała oraz potrafi wskazać istotność różnych aspektów treningu [P6S_KK_02]

Student integruje wiedzę na temat aparatu ruchu człowieka i technik treningu siłowego, stosując ją do tworzenia indywidualnych planów treningowych [P6S_UW_03]



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, ziemny oraz squash: turniej gry pojedynczej i podwójnej.

Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha.

Pływanie: Test przepłynięcie określonym stylem na czas.

Trening funkcjonalny – zaplanowanie treningu dla siebie oraz współćwiczących.

Aerobic, spinning: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce.

Ergometr wioślarski: student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony.

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

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

Spinning nauka techniki jazdy, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości, kondycji i redukcji masy ciała.

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

1. Ćwiczenia: ćwiczenia specjalistyczne.

Literatura

Podstawowa

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

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
Łączny nakład pracy	6,0	0,0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	6,0	0,0
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć - ćwiczeń) ¹	0	0,0

¹ niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności