



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

| | | Przedmiot |
|---|--------------------|------------------------------|
| Kierunek studiów | | Rok/semestr |
| Inżynieria Zarządzania | | 1/2 |
| Studia w zakresie (specjalność) | | Profil studiów |
| Zarządzanie przedsiębiorstwem przyszłości | | ogólnoakademicki |
| Poziom studiów | | Język oferowanego przedmiotu |
| drugiego stopnia | | polski |
| Forma studiów | | Wymagalność |
| stacjonarne | | obieralny |
| | | Liczba godzin |
| Wykład | Laboratoria | Inne (np. online) |
| Ćwiczenia | Projekty/seminaria | |
| 15 | | |
| Liczba punktów ECTS | | |
| 0 | | |

| | | Wykładowcy |
|--|--|---|
| Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca: | | Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca: |
| mgr Weronika Ratkowska | | mgr Stela Chelwing |
| e-mail: weronika.ratkowska@put.poznan.pl | | e-mail: stela.chelwing@put.poznan.pl |
| tel. 61 6652617 | | tel. 61 6652617 |
| Centrum Sportu PP | | Centrum Sportu PP |
| ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań | | 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

Umiejętności

Student analizuje wpływ czynników społecznych na aktywność fizyczną, formułuje opinie dotyczące zdrowia i sprawności fizycznej oraz testuje te opinie poprzez praktyczne działania sportowe

[P7S_UW_07]

Student demonstruje umiejętność odpowiedzialnego zarządzania własną aktywnością fizyczną i efektywnie współpracuje w zespołach sportowych, pełniąc role zarówno uczestnika, jak i lidera

[P7S_UO_01]

Kompetencje społeczne

Student identyfikuje zależności przyczynowo-skutkowe w treningu sportowym i zarządzaniu aktywnością fizyczną, ustalając priorytety i zarządzając zadaniami dla osiągnięcia optymalnych rezultatów treningowych [P7S_KK_02]

Student inicjuje i organizuje działania sportowe oraz projekty promujące zdrowy tryb życia i aktywność fizyczną w społeczności, demonstrując umiejętności planowania i koordynacji [P7S_KO_02]

Student wykazuje profesjonalizm i etykę w działaniach sportowych i edukacyjnych, szanując różnorodność kulturową i indywidualne potrzeby uczestników, stosując te zasady w praktycznych działaniach [P7S_KR_01]



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 | 15 | 0,0 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem | 15 | 0,0 |
| Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć - ćwiczeń) ¹ | 0 | 0,0 |

¹ niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności