



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

Przedmiot

Kierunek studiów

Logistyka

Studia w zakresie (specjalność)

Logistyka przedsiębiorstwa

Poziom studiów

drugiego stopnia

Forma studiów

niestacjonarne

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

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

Student posiada podstawowe wiadomości nt. przepisów gry w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, tenis stołowy, tenis ziemny, squasha, pływania, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, spinningu, treningu funkcjonalnego. Student posiada wiadomości nt. podstaw i zasad prowadzenia rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Student posiada wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i zasad określenia zwycięstwa walkowerem.

Student potrafi znieść porażkę, dążyć do sportowego rewanżu, szanować sprzęt sportowy, pomieszczenia i urządzenia sanitarne. Student posiada świadomość potrzeby dbałości o swoje ciało (sprawność fizyczną i psychiczną) oraz docenia wartość zdrowia i aktywności fizycznej w życiu człowieka.

Cel przedmiotu

Dydaktyczny: nauka techniki i taktyki gry, która możliwa będzie do zastosowania w życiu codziennym,



nauka umiejętności zorganizowania meczu, zawodów, turnieju zakładowego z zapewnieniem poprawnej punktacji i wykonaniem tabeli, nauka sędziowania.

Wychowawczy: poszanowanie rywala i 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: umiejętność zorganizowania czasu wolnego od pracy, efektywne spędzanie czasu wolnego, dbałość o posiadaną wydolność fizyczną i sprawność, wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych, wdrażanie prawidłowych standardów dbałości o swój wygląd i wydolność fizyczną, pozytywnie wpływającą na efektywność w pracy.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Wiedza

Umiejętności

Kompetencje społeczne

1. dostrzega zależności przyczynowo-skutkowe w realizacji postawionych celów w zakresie techniki i taktyki gry [P7S_KK_01],
2. potrafi inspirować i organizować efektywne spędzanie czasu wolnego, dbałość o posiadaną wydolność fizyczną i sprawność, wpajając prawidłowe nawyki higieniczne [P7S_KR_02].

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Koszykówka: Test: 5 kół, mini turniej,

Siatkówka: Sprawdzan z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turniej,

Piłka nożna: Test piłkarski, mini turniej,

Tenis stołowy, ziemny oraz squash: turniej gry pojedynczej i podwójnej,

Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mięśni brzucha,

Pływanie: Test: przepłynięcie założonego dystansu w określonym czasie, przy zachowaniu właściwego stylu,

Trening funkcjonalny: zaplanowanie treningu dla siebie oraz współćwiczących,

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

Ergometr wioślarski: przepłynięcie założonego dystansu w określonym czasie, przy zachowaniu właściwej techniki,



Wspinaczka: turniej.

Treści programowe

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i z wysoku, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3.

Siatkówka: Doskonalenie 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 praktyczne ich wykorzystanie,

Sporty siłowe: pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe oraz sposobu konstruowania treningu siłowego.

Metody dydaktyczne

Podczas realizacji przedmiotu wykonuje się specjalistyczne ćwiczenia, obejmujące różne dyscypliny sportu.

Literatura

Podstawowa

1. Przepisy gry w: siatkówkę 2010, koszykówkę 2011, unihoka 2008, piłkę nożną 2005, tenis sportowy, ziemny, squasha.

Uzupełniająca

1. Prasa specjalistyczna opisująca rozgrywki prowadzone w różnych dyscyplinach sportu (np. probasket, volleyball, piłka nożna).



Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

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

¹ niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności