

| <b>KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Nazwa modułu/przedmiotu<br><b>Wychowanie fizyczne</b>  |  | Kod<br><b>1010311311010920032</b>  |
| Kierunek studiów<br><b>Energetyka</b>  | Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny)<br><b>(brak)</b> | Rok / Semestr<br><b>1 / 1</b>  |
| Ścieżka obieralności/specjalność<br><b>-</b>   | Przedmiot oferowany w języku:<br><b>polski</b>                     | Kurs (obligatoryjny/obieralny)<br><b>obligatoryjny</b>   |
| Stopień studiów:<br><b>I stopień</b>   | Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna)<br><b>stacjonarna</b>   |  |
| Godziny<br>Wykłady: - Ćwiczenia: <b>2</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>   |  | Podział ECTS (liczba i %)<br><b>1 100%</b>   |
| <b>Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca:</b>   |  |  |
| Agnieszka Świtalska<br>email: agnieszka.switalska@put.poznan.pl<br>tel. 61 6652517<br>Studium WFIS<br>ul. Jana Pawła II 28, 61-165 Poznań  |  | Wojciech Weiss<br>email: wojciech.weiss@put.poznan.pl<br>tel. 61 6652617<br>Studium WFIS<br>ul. Jana Pawła II, 61-165 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, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określenia zwycięstwa walkowerem. |
| 2  | <b>Umiejętności:</b>   | Doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry.   |
| 3  | <b>Kompetencje społeczne</b>                                       | 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)  |
| <b>Cel przedmiotu:</b>   |  |  |
| 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 wiecie 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, - [T1A_W01]<br>2. Zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji - [T1A_W07]<br>3. Objaśnia reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową, - [T1A_W01]   |  |  |
| <b>Umiejętności:</b>   |  |  |
| 1. Potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub tenisie stołowym lub ziemnym. Przeprowadzić zawody na ergometrze wioślarskim, przeprowadzić z grupą układ taneczny na aerobiku - [T1A_W02]<br>2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce. - [T1A_W07]<br>3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej. - [T1A_W02]<br>4. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub ucz. Potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, dla odniesienia zwycięstwa wg zasad fair-play. - [T1A_W06]<br>5. Potrafi rozpoznawać sposób, taktykę gry rywala np. czy rywale bronią każdy swego, czy strefą. - [T1A_W07] |  |  |
| <b>Kompetencje społeczne:</b>  |  |  |

|  |
|--|
| <p>1. Student powinien być świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej. - [T1A_W03]<br/>                 2. Powinien być odpowiedzialny za podjęte decyzje i działania, odpowiedzialny za partnerów z drużyny. - [T1A_W03]<br/>                 3. Powinien być chętny do pomocy zarówno na boisku jak i w życiu codziennym. - [T1A_W04]<br/>                 4. Powinien być wrażliwy na niesprawiedliwość, krzywdę, powinien postępować zgodnie z obowiązującymi zasadami zasadami - [T1A_W08]</p> |
|--|

| <b>Sposoby sprawdzenia efektów kształcenia</b>   |              |      |
|--|--------------|------|
| <p>Koszykówka: Test 5 kół, mini turnieje.<br/>                     Siatkówka: Sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turnieje.<br/>                     Piłka nożna: Test piłkarski, mini turnieje.<br/>                     Tenis stołowy i ziemny: turniej gry pojedynczej i podwójnej<br/>                     Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha.<br/>                     Pływanie: Test ? przepłynięcie określonym stylem na czas.<br/>                     Narciarstwo, łyżwiarstwo, rolki: - Sprawdzian z umiejętności zjazdu na nartach określoną techniką, umiejętność zmiany kierunku jadąc na łyżwach przekładanką.<br/>                     Aerobic: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce<br/>                     Ergometr wiosłarski ? student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony<br/>                     Wspinaczki ? turniej</p>  |              |      |
| <b>Treści programowe</b>   |              |      |
| <p>Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wysokości, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3.<br/>                     Siatkówka: Doskonaleni odbić piłki w parach, ataku i obrony blokiem pojedynczym, nauka rozgrywania ataku z obiegnięciem, nauka gry blokiem podwójnym i potrójnym.<br/>                     Piłka nożna: Doskonalenie gry podaj i idź, nauka obrony strefowej, doskonalenie gry w przewadze, małe gry.<br/>                     Pływanie: Nauka pływania poprawnym stylem: kraul, grzbietowy, klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg.<br/>                     Tenis ziemny i stołowy: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem.<br/>                     Narciarstwo: zjazd pługiem, techniką po slalomie.<br/>                     Snowboard ? doskonalenie techniki jazdy ? trzeba posiadać własną deskę snowboardową.<br/>                     Ergometr wiosłarski ? nauka techniki pływania, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości.<br/>                     Aerobik ? poznawanie nowych kroków i układów choreograficznych i wykorzystanie ich w praktyce,<br/>                     Sporty siłowe ? pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe oraz sposobu konstruowania treningu siłowego.</p> |              |      |
| <b>Literatura podstawowa:</b>  |              |      |
| <p>1. Przepisy gry w siatkówkę 2010, koszykówkę 2011, unihoka 2008, piłkę nożną 2005, przepisy do gry w tenisa sportowego, ziemnego,</p>   |              |      |
| <b>Literatura uzupełniająca:</b>   |              |      |
| <p>1. Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w określonych dyscyplinach sportu (probasket, volleyball, piłka nożna), podstawy tenisa, itp.</p>   |              |      |
| <b>Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta</b>  |              |      |
| Czynność   | Czas (godz.) |      |
| 1. aktywny udział w zajęciach  | 0            |      |
| <b>Obciążenie pracą studenta</b>   |              |      |
| forma aktywności   | godzin       | ECTS |
| Łączny nakład pracy  | 30           | 1    |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem  | 30           | 1    |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | 0            | 0    |