

| KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nazwa modułu/przedmiotu Wychowanie fizyczne | | Kod 1010511311010920067 |
| Kierunek studiów Informatyka | Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny) ogólnoakademicki | Rok / Semestr 1 / 1 |
| Ścieżka obieralności/specjalność - | Przedmiot oferowany w języku: polski | Kurs (obligatoryjny/obieralny) obligatoryjny |
| Stopień studiów: I stopień | Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna) stacjonarna | |
| Godziny Wykłady: - Ćwiczenia: 30 Laboratoria: - Projekty/seminaria: - | Liczba punktów 0 | |
| Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny) inny | (ogólnouczelniany, z innego kierunku) ogólnouczelniany | |
| Obszar(y) kształcenia i dziedzina(y) nauki i sztuki | | Podział ECTS (liczba i %) |
| Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca: Odpowiedzialny za przedmiot / wykładowca: | | |
| Waldemar Mendel email: waldemar.mendel@put.poznan.pl tel. 61 6652517 Centrum Sportu ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań | | Tomasz Baszak email: tomasz.baszakput.poznan.pl tel. 61 6652517 Centrum Sportu ul. Piotrowo 4, 61-1358Poznań |
| Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych: | | |
| 1 | Wiedza: | Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry z siatkówki, koszykówki, tenisa stołowego, piłki nożnej, tenisa ziemnego, pływania, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych. Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określania zwycięstwa walkowerem. |
| 2 | Umiejętności: | Doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawami taktyki gry. |
| 3 | 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) |
| 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. | | |
| Efekty kształcenia i odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia | | |
| 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: | | |

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

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