



POLITECHNIKA POZNAŃSKA

Wydział Architektury

ul. Nieszawska 13A, 61-021 Poznań, tel. +48 61 665 3301, fax +48 61 665 3300

e-mail: office_darf@put.poznan.pl, www.architektura.put.poznan.pl



KARTA OPISU MODUŁU ZAJĘĆ

Nazwa modułu/przedmiotu		Kod	
WYCHOWANIE FIZYCZNE 1		A_U_1.1_009	
Kierunek studiów	Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny)	Rok / Semestr	
ARCHITEKTURA	ogólnoakademicki	I/1	
Specjalność	Przedmiot oferowany w języku:	Kurs (obligatoryjny/obieralny)	
-	polskim	obligatoryjny	
Godziny		Liczba punktów	
Wykłady: - Ćwiczenia: 30 Laboratoria: - Projekty / seminaria:-		-	
Stopień studiów:	Forma studiów (stacjonarna/niestacjonarna)	Obszar(y) kształcenia	Podział ECTS (liczba i %)
I	STACJONARNE	NAUKI MEDYCZYNE, NAUKI O ZDROWIU ORAZ NAUKI O KULTURZE FIZYCZNEJ	- (100%)

Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny) (ogólnouczelniany, z innego kierunku)

uzupełniający

ogólnouczelniany

Odpowiedzialny za przedmiot:

Centrum Sportu

mgr Wojciech Weiss

email: wojciech.weiss@put.poznan.pl

ul. Jana Pawła II, 61-165 Poznań

tel. 61 6652617

Wykładowca:

różni wykładowcy w zależności od wybranego sportu

Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych:

1	Wiedza:	<ul style="list-style-type: none">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	Umiejętności:	<ul style="list-style-type: none">Doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry
3	Kompetencje społeczne	<ul style="list-style-type: none">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 wiecie 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		
Efekty kierunkowe	student, który zaliczył przedmiot,	Odniesienie do obszarowych efektów kształcenia
Wiedza:		
Umiejętności:		
Kompetencje społeczne:		
K01	A1_K04	ma świadomość potrzeby dbałości o zdrowie własne i sprawność fizyczną
Metody kształcenia		
1. Gry. 2. Ćwiczenia fizyczne.		
Sposoby sprawdzenia efektów kształcenia		
<p>Koszykówka: test 5 kół, mini turnieje.</p> <p>Siatkówka: sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turnieje.</p> <p>Piłka nożna: test piłkarski, mini turnieje.</p> <p>Tenis stołowy i ziemny: turniej gry pojedynczej i podwójnej</p> <p>Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha.</p> <p>Pływanie: test - przepłynięcie określonym stylem na czas.</p> <p>Narciarstwo, łyżwiarstwo, rolki: sprawdzian z umiejętności zjazdu na nartach określoną techniką, umiejętność zmiany kierunku jadąc na łyżwach przekładanką.</p> <p>Aerobic: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce</p> <p>Ergometr wioślarski - student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony.</p> <p>Wspinaczki, turniej.</p> <p>Uzyskanie oceny pozytywnej z modułu, zależne jest od osiągnięcia przez studenta wszystkich zapisanych w sylabusie efektów kształcenia.</p>		
<p>Ocena podsumowująca</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ obecność na zajęciach ▪ oceny ze sprawdzianów umiejętności fizycznych <p>Przyjęta skala ocen: 2,0; 3,0; 3,5; 4,0; 4,5; 5,0</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 i stołowy: doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem.</p> <p>Narciarstwo: zjazd pługiem, techniką po slalomie.</p> <p>Snowboard: doskonalenie techniki jazdy, trzeba posiadać własną deskę snowboardową. Ergometr wioślarski - nauka techniki pływania, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości.</p> <p>Aerobik: poznawanie 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:		
-		
Literatura uzupełniająca:		
-		

Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności	godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	-
Zajęcia wymagające indywidualnego kontaktu z nauczycielem	30	-
Zajęcia o charakterze praktycznym	30	-

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

forma aktywności	liczba godzin
udział w wykładach	0 h
udział w ćwiczeniach/ laboratoriach (projektach)	30 h
przygotowanie do ćwiczeń/ laboratoriów	0 h
przygotowanie do kolokwium/przeglądu zaliczeniowego	0 h
udział w konsultacjach związanych z realizacją procesu kształcenia	0 h
przygotowanie do egzaminu	0 h
obecność na egzaminie	0 h

Łączny nakład pracy studenta: **- ECTS** **30 h**

W ramach tak określonego nakładu pracy studenta:

- zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich:
30 h **- ECTS**