



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

		Przedmiot
Kierunek studiów		Rok/semestr
Inżynieria Bezpieczeństwa		1/2
Studia w zakresie (specjalność)		Profil studiów
Ergonomia i bezpieczeństwo pracy		ogólnoakademicki
Poziom studiów		Język oferowanego przedmiotu
drugiego stopnia		polski
Forma studiów		Wymagalność
niestacjonarne		obieralny

		Liczba godzin
Wykład	Laboratoria	Inne (np. online)
0	0	0
Ćwiczenia	Projekty/seminaria	
6	0	

Liczba punktów ECTS

0

		Wykładowcy
Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:		Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:
Weronika Ratkowska		Stela Chelwing
email: weronika.ratkowsak@put.poznan.pl		email: 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

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

- zna technikę wykonywanej czynności w określonej dyscyplinie sportu,
- zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji,
- potrafi objaśnić reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową.

Umiejętności

- potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub w tenisie stołowym lub ziemnym,
- potrafi przeprowadzić zawody z wykorzystaniem ergometru wioślarskiego, w ramach zajęć aerobiku potrafi wykonać z grupą układ taneczny, potrafi jechać na ergometrze spinningowym w rytmie muzyki, przyjmując różnych pozycje,
- potrafi praktycznie wykorzystywać posiadaną wiedzę z zakresu różnych dyscyplin sportu,
- potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej,
- potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, przydatne do odniesienia zwycięstwa we współzawodnictwie odbywającym się wg zasad fair-play,
- potrafi rozpoznać sposób oraz taktykę gry rywala (np. zastosowany przez rywala sposób obrony).

Kompetencje społeczne

- jest świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej,
- jest odpowiedzialny za podejmowane decyzje i działania oraz za partnerów z drużyny,
- jest chętny do niesienia pomocy, zarówno na boisku, jak i w życiu codziennym,
- jest wrażliwy na niesprawiedliwości i krzywdę innych, postępuje zgodnie z zasadami obowiązującymi w społeczności w której przebywa,
- jest wrażliwy na zachowanie higieny osobistej u siebie oraz kolegów.



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: Sprawdzian 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 wysokości, 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	12	0,0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	6	0,0
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć) ¹	6	0,0

¹ niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności