



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

WYCHOWANIE FIZYCZNE 1

Przedmiot

Kierunek studiów

ARCHITEKTURA

Studia w zakresie (specjalność)

-

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Forma studiów

stacjonarne

Rok/semestr

I/1

Profil studiów

ogólnoakademicki

Język oferowanego przedmiotu

polski

Wymagalność

obligatoryjny

Liczba godzin

Wykład

0

Laboratoria

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

30

Projekty/seminaria

0

Liczba punktów ECTS

0

Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

Centrum Sportu mgr Wojciech Weiss

email: wojciech.weiss@put.poznan.pl

ul. Jana Pawła II, 61-165 Poznań tel. 61 6652617

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

różni wykładowcy w zależności od wybranego sportu

Wymagania wstępne

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.



Doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry.

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.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Wiedza

-

Umiejętności

-

Kompetencje społeczne

-

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Koszykówka: test 5 kół, mini turnieje. Siatkówka: sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turnieje. Piłka nożna: test piłkarski, mini turnieje. Tenis stołowy i ziemny: turniej gry pojedynczej i podwójnej. Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha. Pływanie: test - przepłynięcie określonym stylem na czas. Narciarstwo, łyżwiarstwo, rolki: sprawdzian z umiejętności zjazdu na nartach określoną techniką, umiejętność zmiany kierunku jadąc na łyżwach przekładanką. Aerobic: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce Ergometr wioślarski - student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony. Wspinaczki, turniej.

Uzyskanie oceny pozytywnej z modułu, zależne jest od osiągnięcia przez studenta wszystkich zapisanych w sylabusie efektów kształcenia.

Ocena podsumowująca: obecność na zajęciach, oceny ze sprawdzianów umiejętności fizycznych

Przyjęta skala ocen: 2,0; 3,0; 3,5; 4,0; 4,5; 5,0 T

Treści programowe



Koszykówka: doskonalenie rzutów w biegu i w wysoku, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3. Siatkówka: doskonaleni 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 i stołowy: doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg, nauka gry półwolejem. Narciarstwo: zjazd pługiem, techniką po slalomie. Snowboard: doskonalenie techniki jazdy, trzeba posiadać własną deskę snowboardową. Ergometr wiosłarski - nauka techniki pływania, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości. Aerobik: poznawanie nowych kroków i układów choreograficznych i wykorzystanie ich w praktyce, Sporty siłowe: pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe oraz sposobu konstruowania treningu siłowego.

Metody dydaktyczne

1. Gry.
2. Ćwiczenia fizyczne.

Literatura

Podstawowa

-

Uzupełniająca

-

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) ¹		

¹ niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności