



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

WYCHOWANIE FIZYCZNE

### 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

Ćwiczenia

30

Laboratoria

0

Projekty/seminaria

0

Inne (np. online)

### Liczba punktów ECTS

0

### Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

ROBERT REJEWSKI

email: robert.rejewski@put.poznan.pl

Centru Sportu PP

ul.Piotrowo 4, 61-165 Poznań

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

PAULINA SUS-WĘDZONKA

email: paulina.sus-wedzonka@put.poznan.pl

Centrum Sportu PP

ul. Piotrowo 4, 61-165

### Wymagania wstępne

Podstawowe wiadomości na temat przepisów gry z siatkówki, koszykówki, tenisa stołowego, piłki nożnej,



tenisa ziemnego, pływania, narciarstwa zjazdowego, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, wiadomości nt. podstaw i zasad rozrzewki, zasad wykonania 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: posznowanie 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 odpowiednich nawyków higienicznych, wdrażanie odpowiednich standardów dbałości o 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 turniej.

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 na czas określonym stylem na czas.

Narciarstwo: sprawdzian z umiejętności zjazdu na nartach określoną techniką

Aerobic: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce

Ergometr wioślarski: przepłynięcie na czas prawidłowo technicznie określonego dystansu.

Wspinaczka- ocena techniki

Squash- 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.

### **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: doskonalenie odbić piłki w parach, ataku, obrony blokiem pojedynczym, nauka rozgrywania ataku z obiegnięciem, nauka gry blokiem pojedynczym i podwójnym. Piłka nożna: doskonalenie gry podaj i idź, nauka obrony strefowej, doskonalenie obrony w przewadze, małe gry. Pływanie: nauka pływania poprawnym stylem: dowolnym, grzbietowym, klasycznym, delfinem 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 salalomie. Snowboard: doskonalenie techniki jazdy, trzeba posiadać własną deskę. Ergometr wioślarski: nauka techniki pływania, trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości. Aerobic: poznanawianie nowych kroków i układów choreograficznych i wykorzystanie ich w praktyce. Sporty siłowe: pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie ciała 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 kolokwίων/egzaminu, wykonanie projektu) <sup>1</sup>		

<sup>1</sup> niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności