



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

Przedmiot

Kierunek studiów

Elektronika i Telekomunikacja

Studia w zakresie (specjalność)

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Forma studiów

stacjonarne

Rok/semestr

I/I i I/II

Profil studiów

ogólnoakademicki

Język oferowanego przedmiotu

Polski

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

Laboratoria

Inne (np. online)

Ćwiczenia

Projekty/seminaria

60

Liczba punktów ECTS

0

Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

Krzysztof Rembicki

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

email: krzysztof.rembicki@put.poznan.pl

Wymagania wstępne

1. Wiedza: Podstawowe wiadomości nt. przepisów gry z siatkówki, koszykówki, piłki nożnej, tenisa stołowego, tenisa ziemnego, squashu, pływania, aerobiku, wspinaczki, ergowioseł, spinningu, treningu funkcjonalnego, wiadomości nt. podstaw i zasad rozgrzewki, zasad wykonywania ćwiczeń siłowych.

Wiadomości nt. techniki i taktyki gry, punktacji i określenia zwycięstwa walkowerem.:

2. Umiejętności: Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami 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) oraz wartości zdrowia i aktywności fizycznej w życiu każdego człowieka

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, dbałość i poszanowanie sprzętu sportowego oraz osobistego, dbałość o higienę osobistą.

Zdrowotny: Organizacja czasu wolnego od pracy, spędzanie wolnego czasu efektywnie, dbałość o swoją wydolność i sprawność, wpajanie prawidłowych nawyków higienicznych, wdrażanie prawidłowych standardów dbałości o swój wygląd i prawidłową wydolność, która pozytywnie wpływa na efektywność pracy

Przedmiotowe efekty uczenia się

Wiedza

1. Zna technikę wykonywanej czynności w konkretnej dyscyplinie sportu - [-]
2. Zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji - [-]
3. Objasnia 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 wioślarskim, przeprowadzić z grupą układ taneczny na aerobiku, jechać w rytmie muzyki w różnych pozycjach na rowerze spinningowym, - [-]
2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce w różnych dyscyplinach sportu - [-]
3. Potrafi współpracować z partnerem z zespołu, sędzią, organizatorem lub uczestnikiem rywalizacji sportowej - [-]
4. Potrafi wyszukiwać i zastosować najlepsze rozwiązania dla drużyny, dla odniesienia zwycięstwa wg zasad fair-play - [-]
5. Potrafi rozpoznawać sposób, taktykę gry rywala np. czy rywale bronią każdy swego, czy strefą - [-]

Kompetencje społeczne

1. Student powinien być świadomy potrzeby ruchu i aktywności ruchowej - [-]
2. Powinien być odpowiedzialny za podjęte decyzje i działania, odpowiedzialny za partnerów z drużyny - [-]
3. Powinien być chętny do pomocy zarówno na boisku jak i w życiu codziennym - [-]
4. Powinien być wrażliwy na niesprawiedliwość, krzywdę, powinien postępować zgodnie z obowiązującymi zasadami - [-]
5. Powinien być wrażliwy na zachowanie higieny osobistej u siebie oraz kolegów z zajęć – [-]



Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Koszykówka: Test 5 kół - I semestr, mini turnieje - II semestr

Siatkówka: Sprawdzian z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia - I semestr, mini turnieje - II semestr

Piłka nożna: Test piłkarski - I semestr, mini turnieje - II semestr

Tenis stołowy, ziemny oraz squash: turniej gry pojedynczej i podwójnej - I i II semestr

Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha - I i II semestr

Pływanie: Test przepłynięcie określonym stylem na czas - I i II semestr

Trening funkcjonalny – zaplanowanie treningu dla siebie oraz współćwiczących - I i II semestr

Aerobic, spinning: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce - I i II semestr

Ergometr wioślarski: student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony - I i II semestr

Wspinaczka: turniej - I i II semestr

Treści programowe

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wysoku, nauka zwodów rzutem i minięciem - I semestr

nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewadze 2x1, 3x2, 4x3 -II semestr

Siatkówka: Doskonaleni odbić piłki w parach, ataku i obrony blokiem pojedynczym - I semestr

nauka rozgrywania ataku z obiegnięciem, nauka gry blokiem podwójnym i potrójnym - II semestr

Piłka nożna: Doskonalenie uderzeń piłki, doskonalenie przyjęcia piłki, małe gry - I semestr

doskonalenie gry w przewadze, małe gry - II semestr

Pływanie: Nauka pływania poprawnym stylem: kraul, grzbietowy - I semestr

klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg - II semestr

Tenis ziemny, stołowy oraz squash: Doskonalenie odbić piłki forhendem i bekhendem z uwzględnieniem prawidłowej pracy nóg - I semestr

nauka gry półwolejem - II semestr

Ergometr wioślarski: nauka techniki pływania - I semestr

trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości i szybkości - II semestr

Spinning: nauka techniki jazdy - I semestr



trening ukierunkowany na poprawę wytrzymałości, kondycji i redukcji masy ciała - II semestr

Aerobik: poznawanie nowych kroków i układów choreograficznych i wykorzystanie ich w praktyce I i II semestr

Sporty siłowe: pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe oraz sposobu konstruowania treningu siłowego I i II semestr

Metody dydaktyczne

1. Ćwiczenia: ćwiczenia specjalistyczne

Literatura

Podstawowa

1. Przepisy gry w siatkówkę 2010, koszykówkę 2011, unihoka 2008, piłkę nożną 2005, przepisy do gry w tenisa sportowego, ziemnego, squashu,

Uzupełniająca

1. Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w określonych dyscyplinach sportu (probasket, volleyball, piłka nożna), podstawy tenisa, itp

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

| | Godzin | ECTS |
|---|--------|------|
| Łączny nakład pracy | 60 | 0,0 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem | 60 | 0,0 |
| Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) ¹ | 0 | 0,0 |

¹ niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności