



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

### Przedmiot

Kierunek studiów

Technologie obiegu zamkniętego

Studia w zakresie (specjalność)

-

Poziom studiów

**pierwszego stopnia**

Forma studiów

stacjonarne

Rok/semestr

1/2

Profil studiów

ogólnoakademicki

Język oferowanego przedmiotu

Polski

Wymagalność

obligatoryjny

### Liczba godzin

Wykład

0

Ćwiczenia

30

**Liczba punktów ECTS**

0

Laboratoria

0

Projekty/seminaria

0

Inne (np. online)

0

### Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

Robert Rejewski

email: [robert.rejewski@put.poznan.pl](mailto:robert.rejewski@put.poznan.pl)

tel. 61 6652817

Centrum Sportu PP

ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

Agnieszka Świtalska

email: [agnieszka.switalska@put.poznan.pl](mailto:agnieszka.switalska@put.poznan.pl)

tel. 61 6652817

Centrum Sportu PP

ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań



### Wymagania wstępne

1. Wiedza: (K\_W28) 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: (K\_U15) Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry.
3. Kompetencje społeczne: (K\_K02) 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

(P6S\_WK)

1. Zna technikę wykonywanej czynności w konkretnej dyscyplinie sportu.
2. Zna zasady stosowania się do przyjętych reguł gry i rywalizacji.
3. Objaśnia reguły i zasady gry, podsumować rywalizację, opracować prostą tabelę turniejową.

Umiejętności

(P6S\_UW)

1. Potrafi zaprojektować mini turniej w grach zespołowych lub tenisie stołowym lub ziemnym. Przeprowadzić zawody na ergometrze wiosłarskim, 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

(P6S-KR)

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:

W formie stacjonarnej:

Koszykówka: Test 5 kół, mini turnieje.

Siatkówka: Sprawdzenie z odbić piłki w parach, atak na 3 odbicia, mini turnieje.

Piłka nożna: Test piłkarski, mini turnieje.

Tenis stołowy, ziemny oraz squash: turniej gry pojedynczej i podwójnej.

Sporty siłowe: test wyciskania, podciągnięć na drążku, ćwiczeń mm brzucha.

Pływanie: Test przepłynięcie określonym stylem na czas.

Trening funkcjonalny – zaplanowanie treningu dla siebie oraz współćwiczących.

Aerobic, spinning: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce.

Ergometr wioślarski - student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony.

Wspinaczki - turniej.

W sytuacji nauczania zdalnego:

Zaliczenie na podstawie raportów opisujących i dokumentujących odbyte treningi przesyłanych do prowadzącego lub uczestnictwa w zajęciach online.



## **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 uderzeń piłki, doskonalenie przyjęcia piłki, 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 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. 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	30	0,0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,0
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwίων/egzaminu, wykonanie projektu) <sup>1</sup>	0	0,0

---

1 niepotrzebne skreślić lub dopisać inne czynności