



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne

### Przedmiot

Kierunek studiów

Teleinformatyka

Studia w zakresie (specjalność)

Poziom studiów

pierwszy

Forma studiów

stacjonarne

Rok/semestr

1/1 1/2

Profil studiów

ogólnoakademicki

Język oferowanego przedmiotu

polski

Wymagalność

obowiązkowy

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratoria

0

Inne (np. online)

Ćwiczenia

60

Projekty/seminaria

0/0

### Liczba punktów ECTS

0

### Wykładowcy

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

Waldemar Mendel  
e-mail: waldemar.mendel@put.poznan.pl  
tel. 61 6652517  
Centrum Sportu PP

Odpowiedzialny za przedmiot/wykładowca:

mgr Tomasz Baszak  
e-mail: tomasz.baszak@put.poznan.pl  
tel. 61 665-25-17  
Centrum Sportu  
Ul. Piotrowo 4  
61-138 Poznań

### Wymagania wstępne



Zdolność do ćwiczeń potwierdzona przez lekarza rodzinnego lub zaświadczenie lekarskie o posiadanej dysfunkcji dla trenera prowadzącego zajęcia kompensacyjne.

## 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

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

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.
2. Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę w praktyce.
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

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), higiena osobista podczas i po wysiłku fizycznym

## 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: Sprawdzenie 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 na przepłynięcie określonym stylem na czas.

Aerobik: opracowanie i wykonanie układu ćwiczebnego przy muzyce.

Ergometr wioślarski: student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony dystans.

Wspinaczka: turniej.

Squash: turniej.

### 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 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, squash, stołowy: 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.

3

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.

4

Ćwiczenia kompensacyjne - ćwiczenia wykonywane pod kątem indywidualnych schorzeń i dysfunkcji.

### Metody dydaktyczne

Ćwiczenia praktyczne wykonywane podczas obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego, objaśniane i prezentowane przez prowadzącego.

### Literatura



Podstawowa

1. Przepisy gry w siatkówkę 2021, koszykówkę 2021, piłkę nożną 2005, przepisy do gry w tenisa sportowego, ziemnego, squasha.

Uzupełniająca

1. Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w określonych dyscyplinach sportu (probasket, volleyball, piłka nożna), podstawy tenisa, materiały internetowe zamieszczane na kanale youtube, itp.

**Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta**

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	70	0.0
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	60	0.0
Praca własna studenta (przygotowanie do zaliczenia, przygotowanie do ćwiczeń, studia literaturowe)	10	0.0