KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Wychowanie fizyczne [C_CS>WF30]

Przedmiot

Kierunek studiów
Zarządzanie i inżynieria produkcji

Rok/Semestr
1/2

Studia w zakresie (specjalność)
Bezpieczeństwo transportu lotniczego
Bezzałogowe statki powietrzne
Elektrochemia techniczna
Kompozyty i nanomateriały
Organizacja ruchu lotniczego
Pilotaż statków powietrznych
Silniki lotnicze i płatowce
Systemy pokładowe i napędy lotnicze
Technologia organiczna
Technologia polimerów
null

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

Wykład
0

Laboratorium
0

Inne
0

Ćwiczenia
30

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Agata Ostrowska
agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

Wymagania wstępne

W przypadku gier zespołowych i pływania wymagane są podstawowe umiejętności i znajomości danej dyscypliny. Pozostałe dyscypliny wyuczane są od podstaw. Ponadto w zakresie kompetencji społecznych student musi prezentować takie postawy jak uczciwość, odpowiedzialność, wytrwałość, ciekawość poznawcza, kreatywność, kultura osobista, szacunekdla innych ludzi.

Cel przedmiotu

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 poprawna 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, dbałość i poszanowanie sprzętu sportowego oraz osobistego, dbałość o higienę osobistą. Zdrowotny: Organizacja czasu wolnego od pracy, spędzanie wolnego czasu efektywnie, dbałość o swoja 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, jechać w rytmie muzyki w różnych pozycja 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, mini turnieje.
Siatkówka: Sprawdzian 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

Treści programowe

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wyskoku, 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, stołowy oraz squqsh: 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.

Tematyka zajęć

brak

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 itp.

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	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwiów/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00