



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne [N1IBiJ1>WF2]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Inżynieria bezpieczeństwa i jakości

Rok/Semestr

1/2

Studia w zakresie (specjalność)

–

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

niestacjonarne

Wymagalność

obligatoryjny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne

0

Ćwiczenia

6

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

mgr Stela Chelwing

stela.chelwing@put.poznan.pl

mgr Helena Hasińska

helena.hasinska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

### Wymagania wstępne

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. Umiejętności: Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych w zakresie nauczanych dyscyplin z gier zespołowych i indywidualnych, zapoznanie z podstawowymi taktykami gry. 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 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:

-

Umiejętności:

1. Demonstruje zaawansowane techniki w koszykówce, w tym rzuty w biegu i w wyskoku, zwody rzutem i minięciem, oraz atak pozycyjny 5x0 [K1\_U02].
2. Wykonuje odbicia piłki w siatkówce w parach, atak i obronę blokiem pojedynczym, oraz gry blokiem podwójnym i potrójnym [K1\_U02].
3. Stosuje zaawansowane strategie w piłce nożnej, w tym gry podaj i idź, obronę strefową, oraz małe gry w przewodzie [K1\_U02].
4. Pływa poprawnym stylem technicznym: kraul, grzbietowy, klasyczny, delfin z motylkową pracą nóg [K1\_U02].
5. Demonstruje prawidłową technikę odbić piłki forhendem i bekhendem w tenisie ziemnym, stołowym oraz squash, z uwzględnieniem pracy nóg [K1\_U02].
6. Wykorzystuje ergometr wiosłarski do poprawy wytrzymałości i szybkości, oraz spinning do poprawy kondycji i redukcji masy ciała [K1\_U02].
7. Stosuje wiedzę na temat aparatu ruchu człowieka do konstruowania efektywnego treningu siłowego oraz praktykuje aerobik, wdrażając nowe kroki i układy choreograficzne [K1\_U02].
8. Planuje i organizuje pracę zespołową podczas gier zespołowych i projektów sportowych, zapewniając wysoką jakość wykonania i efektywność działania [K1\_U11].

Kompetencje społeczne:

1. Rozwija umiejętność pracy w zespole poprzez uczestnictwo w grach zespołowych, demonstrując gotowość do współpracy i podporządkowania się zasadom pracy zespołowej [K1\_K07].
2. Rozumie i stosuje zasady fair play oraz odpowiedzialności za pracę własną i zespołową w kontekście sportowym, pokazując świadomość znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrostanu [K1\_K07].
3. Analizuje zależności przyczynowo-skutkowe w realizacji celów sportowych, stosując wiedzę na temat strategii gry i technik sportowych do efektywnego rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji w kontekście rywalizacji oraz treningu [K1\_K01].

## 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, 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 współwiczających.

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

Ergometr wiosłarski: student potrafi przepłynąć na czas prawidłowo technicznie założony.

Wspinaczka: turniej.

## Treści programowe

Koszykówka: Doskonalenie rzutów w biegu i w wyskoku, nauka zwodów rzutem i minięciem, nauka ataku pozycyjnego 5x0, nauka gry w przewodzie 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 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.

## 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, squasha.

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	6	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	6	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00