



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wychowanie fizyczne [N2IZarz1>WF]

Przedmiot

Kierunek studiów

Inżynieria zarządzania

Rok/Semestr

1/2

Studia w zakresie (specjalność)

Zarządzanie zasobami i procesami przedsiębiorstw

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

drugiego 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 Helena Hasińska

helena.hasinska@put.poznan.pl

mgr Stela Chelwing

stela.chelwing@put.poznan.pl

Wykładowcy

Wymagania wstępne

strój sportowy

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, 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 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 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:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach.

Możliwa jest 1 nieobecność

Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym.

W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie 1 raz dziennie.

Treści programowe

Treści programowe w zakresie dyscyplin dostępnych dla studentów niestacjonarnych w zakresie:

- siatkówka
- koszykówka
- piłka nożna
- ćwiczenia siłowe dla kobiet i mężczyzn
- tenis stołowy
- body&mind
- rowery stacjonarne/ergowiosła

Tematyka zajęć

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

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.

Tenis , 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.

Sporty siłowe pozyskanie wiedzy na temat aparatu ruchu człowieka, ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe oraz sposobu konstruowania treningu siłowego.

Metody dydaktyczne

- opis słowny
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne

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