KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Wychowanie fizyczne [C_CS>WF30_L]

Przedmiot

Kierunek studiów
Mikroelektronika i komunikacja cyfrowa/
Microelectronics and Digital Communication

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
0

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

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

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 wioślarsk:i 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 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

Tematyka zajęć obejmuje różnorodne formy aktywności fizycznej ukierunkowane na rozwijanie sprawności ruchowej, wydolności fizycznej oraz umiejętności technicznych i taktycznych w wybranych dyscyplinach sportowych. Zajęcia mają na celu kształtowanie prawidłowych nawyków zdrowotnych, promowanie aktywnego stylu życia oraz efektywne wykorzystanie czasu wolnego.
W ramach zajęć realizowane są elementy gier zespołowych, sportów indywidualnych, pływania, sportów siłowych, treningu funkcjonalnego oraz zajęć ruchowych przy muzyce, takich jak aerobik czy spinning.
Studenci uczą się zasad fair play, współpracy w zespole, organizacji rywalizacji sportowej oraz podstaw sędziowania i samooceny sprawności fizycznej.
Tematyka zajęć sprzyja również kształtowaniu postaw społecznych, takich jak odpowiedzialność, wytrwałość, wzajemny szacunek, dbałość o bezpieczeństwo i higienę osobistą, a także świadomość znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, efektywności pracy i jakości życia.

Metody dydaktyczne

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