



Akademia Nauk Stosowanych
im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa

SYLABUS

Pozycja przedmiotu w planie:		R.I/S.I - 10
1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU		
1	Nazwa modułu	Moduł treści podstawowych
2	Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
3	Kierunek studiów	Informatyka
4	Poziom studiów	pierwszy
5	Forma studiów	stacjonarne
6	Profil studiów	praktyczny
7	Rok studiów	pierwszy
8	Semestr przedmiotu	pierwszy
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk Technicznych
10	Liczba punktów ECTS	0
11	Sposób zaliczenia:	ćwiczenia: zaliczenie z oceną
12	Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Andrzej Drygała <i>a.drygala@ans-gniezno.edu.pl</i> mgr Dawid Jeliński <i>d.jeliński@ans-gniezno.edu.pl</i>
13	Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Andrzej Drygała <i>a.drygala@ans-gniezno.edu.pl</i>
14	Język wykładowy	polski
15	Tryb prowadzenia zajęć	stacjonarny
16	Sposób prowadzenia zajęć	-
17	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	-
15	Przedmioty wprowadzające	-
16	Wymagania wstępne	1.W przypadku gier zespołowych i pływania wymagane są podstawowe umiejętności i znajomości danej dyscypliny. Pozostałe dyscypliny wyuczane są od podstaw. 2. Prezentowanie postawy fair-play
17	Cele przedmiotu:	
C1	Podniesienie sprawności fizycznej, wydolności organizmu, działania prozdrowotne.	
C2	Kształtowanie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego.	
C3	Kształtowanie umiejętności pracy w zespole.	
18	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	

Forma zajęć		Liczba godzin
1. ćwiczenia		30
Suma godzin		30
L.p.	Całkowity nakład pracy studenta	
1.	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:	Godzinowe obciążenie studenta
	ćwiczenia: 30 godz.	30 godzin
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 30 godzin , co odpowiada 0 punktom ECTS .	
2	Bilans nakładu pracy studenta: - łączny nakład pracy studenta wynosi 0 godzin , co odpowiada 0 punktom ECTS .	0 godzin
3	łączny nakład pracy studenta (pozycja 1+2)	30 godzin
4	Punkty ECTS za przedmiot	0 ECTS
5	Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych	0 ECTS
Efekty uczenia się - wiedza		-
Efekty uczenia się - umiejętności		-
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne		<p>K_K03: ma świadomość wagi zachowania się w sposób profesjonalny, przestrzegania zasad etyki zawodowej i poszanowania różnorodności poglądów i kultur, rozstrzyga dylematy w sprawach zawodowych, potrafi podejmować trudne decyzje.</p> <p>K_K04: ma świadomość odpowiedzialności za pracę własną oraz gotowość podporządkowania się zasadom pracy w zespole i ponoszenia odpowiedzialności za wspólnie realizowane zadania, potrafi określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie lub zespół zadania.</p>

2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
	Treści programowe	liczba godzin
Forma: ćwiczenia		
	Dyscypliny proponowane dla kierunku Informatyka: gry zespołowe (siatkówka) oraz ćwiczenia siłowe (do wyboru):	
W1-W15	<p>Piłka siatkowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i obronie. Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w parach. Doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym w trójkach. Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się na boisku w związku z fazą gry. Doskonalenie wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym(w przód i w tył). Doskonalenie sytuacyjnego wystawienia piłki. Doskonalenie ataku po prostej i po skosie. Nauka zagrywki szybującej. Doskonalenie ataku w formie odbicia oburącz. Nauka padów siatkarskich przodem. Doskonalenie przyjęcia piłki zagrywanej i rozegranie piłki. Doskonalenie zagrywki sposobem górnym w określone strefy boiska. Doskonalenie ataku z drugiej linii. Doskonalenie techniki w formie obwodu stacyjnego. Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni ramion i nóg. 	30
W1-W15	<p>Siłownia:</p> <ol style="list-style-type: none"> Poznajemy zasady bezpiecznego korzystania z siłowni. Poznajemy podstawowe formy i metody treningu siłowego. 	30

<p>3.Omówienie wpływu ćwiczeń fizycznych na układ sercowo-oddechowy.</p> <p>4.Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń do własnych potrzeb i możliwości fizycznych.</p> <p>5.Doskonalenie umiejętności kształtowania siły ogólnej na obwodzie stacijnym.</p> <p>6.Doskonalenie umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń siłowych.</p> <p>7.Technika bezpiecznego rozciągania mięśni.</p> <p>8.Elementy kalenistyki jako przygotowanie poszczególnych partii mięśniowych do ćwiczeń na przyrządach.</p> <p>9. Poznajemy podstawy prawidłowej diety dla osób uprawiających sporty siłowe.</p> <p>10.Znaczenie rozgrzewki w ćwiczeniach siłowych.</p> <p>11.Ćwiczenia mm prostych i skośnych brzucha.</p> <p>12.Ćwiczenia wzmacniające mm nóg.</p> <p>13.Ćwiczenia mm grzbietu.</p> <p>14.Ćwiczenie wytrzymałości na ergometrach wioślarskich.</p> <p>15.Kształtowanie formy poszczególnych partii mięśniowych w systemie piramidalnym.</p>	
--	--

3. Literatura	
Literatura podstawowa	-
Literatura uzupełniająca	-

4. Metody dydaktyczne	
Forma	Metody dydaktyczne
Ćwiczenia:	Ćwiczenia z instruktorem

5. Metody i kryteria oceniania	
Forma zajęć: ćwiczenia	Forma zaliczenia: zaliczenie z oceną
<p>Opis: Sprawdzanie założonych efektów kształcenia realizowane jest przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktywny udział w zajęciach - wymierna ocena postępu sprawnościowego na podstawie testów - osiągnięcia sportowe - udział w zawodach i wydarzeniach sportowych. 	

	Zatwierdzenie karty opisu zajęć	
	Stanowisko	Podpis
	Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko	
Opracował	mgr D. Jeliński	
Zatwierdził	Dyrektor Instytutu Nauk Technicznych	