



Akademia Nauk Stosowanych
im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa

SYLABUS

Pozycja przedmiotu w planie:		R.I/S.II - 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	drugi
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"> 1. Doskonalenie ataku przez plasowanie i kiwnięcie. 2. Doskonalenie asekuracji ataku. 3. Ćwiczenia poprawiające koordynację wzrokowo – ruchową i skoczność. 4. Doskonalenie wykonania bloku pojedynczego. 5. Doskonalenie zagrywki sposobem górnym i odbić piłki jednoręcz. 6. Doskonalenie umiejętności rozegrania piłki „na trzy”. 7. Mini gry w doskonaleniu odbić sposobem dolnym i górnym. 8. Doskonalenie zagrywki szybującej. 9. Doskonalenie bloku podwójnego. 10. Doskonalenie wystawienia piłki z wysokości. 11. Doskonalenie ataku z krótkiej. 12. Nauka padów siatkarskich przodem. 13. Doskonalenie techniki i taktyki w formie fragmentów gry. 14. Elementy sędziowania piłki siatkowej. 15. Turniej piłki siatkowej. 	30
W1-W15	<p>Siłownia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie umiejętności kształtowania poszczególnych partii mięśniowych. 2. Zasady zdrowego odżywiania. 	30

	3. Ćwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej na wyciągu i ze sztangą. 4. Ćwiczenia rozciągające mm. tylnej części kończyn dolnych (odwodzicieli, przywodzicieli, zginaczy biodrowych). 5. Doskonalenie umiejętności kształtowania gibkości dolnego odcinka kręgosłupa. 6. Doskonalenie umiejętności przestrzegania zasad samoasekuracji i asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń siłowych. 7. Omówienie gospodarki wodnej organizmu. 8. Doskonalenie umiejętności układania prostego programu treningowego na poszczególne partie mięśniowe. 9. Zastosowanie stacji w ćwiczeniach na siłowni. 10. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg oraz brzucha, z użyciem stepu. 11. Trening cardio. 12. Trening interwałowy z użyciem stepów i skakanek. 13. Ćwiczenia wzmacniające mm ramion na ławeczce, z hantlami i sztangą. 14. Doskonalenie techniki poszczególnych ćwiczeń siłowych. 15. Doskonalenie treningu siłowego poprzez różne formy (tabata, cross fit, obwód stacyjny).	
--	---	--

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
Opis: Sprawdzanie założonych efektów kształcenia realizowane jest przez: <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 Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko	Podpis
Opracował	mgr D. Jeliński	
Zatwierdził	Dyrektor Instytutu Nauk Technicznych	