



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Rowery stacjonarne / Ergometr wioślarski [C\_CS>RS30]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Architektura wnętrz

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

–

Profil studiów

praktyczny

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

30

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

mgr Katarzyna Wasielewska

katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

mgr Arkadiusz Jarentowski

arkadiusz.jarentowski@put.poznan.pl

mgr Robert Rejewski

robert.rejewski@put.poznan.pl

mgr Katarzyna Wasielewska

katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

### Wymagania wstępne

Wskazane zainteresowanie dyscypliną oraz intensywną aktywnością fizyczną. Brak przeciwwskazań zdrowotnych.

### Cel przedmiotu

Rowery stacjonarne oraz ergometr wioślarski są formą rekreacji ruchowej polegająca na intensywnej pracy z wykorzystaniem urządzeń: roweru stacjonarnego oraz ergometru wioślarskiego. Wymagane jest obuwie sportowe oraz strój sportowy. Wskazane posiadanie napojów nawadniających organizm.

### Przedmiotowe efekty uczenia się

Umiejętność samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki

Umiejętność dostosowania trudności zadań do indywidualnych potrzeb w trakcie zajęć

Student zdobywa świadomość swojego ciała by umiejętnie dobierać ćwiczenia w celu jego kształtowania i prawidłowego rozwoju

Potrafi dostosować tempo pracy zgodnie z założeniem treningowym

Potrafi kontrolować obciążenie treningowe na podstawie tętna

Zdobywa umiejętność ustawienia sprzętu zgodnie z gabarytami własnego ciała

### Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

1. Semestr kończy się wpisem - zaliczenie
2. Zaliczenie semestru na podstawie obecności i czynnego udziału w zajęciach.
3. Wszelkie nieobecności odrabiane są na zajęciach z wychowania fizycznego

### Treści programowe

Zapoznanie się z formą aktywności fizycznej na urządzeniach stacjonarnych, takich jak: rower stacjonarny i ergometr wioślarski.

Nauka prawidłowej techniki ruchu.

Poznanie zasad dbałości o swoje ciało oraz zasad postępowania i higieny podczas aktywności ruchowej i po jej zakończeniu.

Wszechstronny rozwój organizmu. Kształtowanie cech motorycznych:

w szczególności: wytrzymałości i siły.

Dbłość o sprzęt oraz jego konserwacja

### Metody dydaktyczne

1. Pogadanka
2. Bezpośredniej celowości ruchu
3. Zadaniowa

### Literatura

brak

### 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 kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00