



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Rowery stacjonarne / Ergometr wioślarski [C_CS>RS15]

Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo/Civil Engineering

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Konstrukcje budowlane

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

drugiego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

15

Projekty/seminaria

0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Katarzyna Wasielewska

katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

mgr Arkadiusz Jarentowski

arkadiusz.jarentowski@put.poznan.pl

Wymagania wstępne

brak przeciwwskazań

Cel przedmiotu

Zajęcia na ergometrze wiosłarskim umożliwiają trening wytrzymałościowy, który równomiernie angażuje wszystkie główne grupy mięśni i poprawia wydolność systemu sercowo-naczyniowego. Poza tym "wiosła" wspomagają spalanie tłuszczu i zwiększają zdolność organizmu do przyswajania tlenu. Naturalny ruch wiosłarski pozwala harmonijnie kształtować mięśnie nóg, pleców, barków, pośladków, ramion i brzucha wraz z poprawą pracy układu krążenia i oddychania. Zajęcia te doskonale wpływają na poprawę zdrowia, oraz zaszczepiają w ćwiczącym chęć do dalszej troski o własne zdrowie i kondycję fizyczną jak i psychiczną. Zajęcia na rowerach stacjonarnych są jedną z form treningu aerobowego. Zajęcia odbywają się na rowerach Spinner Pro Plus oraz Shwinn Evolution. Prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów w rytm odpowiednio dobranej muzyki, która pomaga utrzymać odpowiedni rytm jazdy. Zajęcia składają się z trzech części: rozgrzewki (polegającej na jeździe ze spokojnym tempem przygotowującym do dalszej jazdy), części głównej (którą stanowi jazda ciągła ze zmiennym tempem i obciążeniem) oraz części końcowej (tzw. wyciszenia, podczas którego zwalniamy ruch obrotowy i uspokajamy organizm po intensywnej jeździe). Podczas typowych zajęć które trwają ok. 75' uczestnicy spalają do 800 kalorii, zwiększają siłę fizyczną i mentalną, poprawiają wytrzymałość. Zmniejszają również ryzyko chorób układu krążenia. Korzyści wynikające ze zajęć na rowerach przy muzyce to: zwiększenie wydolności ogólnej i polepszenie kondycji zwiększenie wydolności układu krążenia zapobieganie chorobie wieńcowej i nadciśnieniowej zwiększenie wydolności układu oddechowego wzmocnienie układu kostnego zapobieganie osteoporozie zmiana budowy składu ciała relaks psychiczny :)

Przedmiotowe efekty uczenia się

Student potrafi poprawnie ustawić sprzęt zgodnie ze swoimi parametrami
Zna zasady rozgrzewki oraz treningu tlenowego lub beztlenowego
Potrafi oszacować poziom wydolności na podstawie wartości tętna
Samodzielnie wykonuje ćwiczenia wyciszające, rozciągające
Dostosowuje trudności zadań do indywidualnych potrzeb
Potrafi dokonać obiektywnej samooceny względem stawianych sobie wymagań

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 ze sprzętem , dostosowanie ustawień do parametrów własnego ciała
Nauka techniki
Prowadzenie rozgrzewki
Wykorzystanie sprzętu w celu kształtowania cech motorycznych- siły oraz wytrzymałości
Posługiwanie się zakresem wysiłku fizycznego na podstawie tętna

Metody dydaktyczne

metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne,
metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów
metody eksponujące: pokaz, analiza błędów

Literatura

brak

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	15	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	15	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwiiw/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00