



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Rowery stacjonarne / Ergometr wioślarski [C_CS>RS30]

Przedmiot

Kierunek studiów
Elektrotechnika

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 wiosłarski.

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