



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Squash [C_CS>Sq15]

Przedmiot

Kierunek studiów
Architektura

Rok/Semestr
1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Profil studiów
ogólnoakademicki

Bionika i inżynieria wirtualna
Elektrochemia techniczna
Informatyzacja i robotyzacja wytwarzania
Informatyzacja produkcji
Inżynieria implantów i protezowania
Inżynieria przedsięwzięć budowlanych
Kompozyty i nanomateriały
Konstrukcja maszyn i urządzeń
Konstrukcje budowlane
Logistyka łańcuchów dostaw
Logistyka przedsiębiorstwa
Materiały metalowe i tworzywa sztuczne
Nanomateriały
Pilotaż statków powietrznych
Silniki lotnicze i płatowce
Systemy logistyczne
Systemy pokładowe i napędy lotnicze
Systemy produkcyjne
Technologia organiczna
Technologia polimerów
Urządzenia medyczne i rehabilitacyjne
Wirtualna inżynieria projektowania
Zarządzanie przedsiębiorstwem przyszłości
Zarządzanie zasobami i procesami przedsiębiorstw
Zintegrowane zarządzanie bezpieczeństwem organizacji
null

Poziom studiów
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

| Wykład | Laboratorium | Inne (np. online) |
|-----------|--------------------|-------------------|
| 0 | 0 | 0 |
| Ćwiczenia | Projekty/seminaria | |
| 0 | 0 | |

Liczba punktów ECTS

Wymagania wstępne

Obowiązek posiadania stroju sportowego z uwzględnieniem obuwia sportowego z niebrudzącą podeszwą (non-marking). Obowiązek posiadania własnej rakiety do squasha. Wskazane jest posiadanie ogólnej wiedzy dotyczącej zasad gry

Cel przedmiotu

Program prowadzonych zajęć oparty jest na nauce i doskonaleniu umiejętności związanych z grą w squasha. Oznacza to, że zajęcia prowadzone są zarówno od podstaw (dla osób niemających doświadczenia) jak również dla osób wcześniej grających na każdym etapie zaawansowania. Na zajęciach prowadzone są również ćwiczenia o charakterze ogólnorozwojowym, koordynacyjnym, wytrzymałościowym i siłowym. W miarę trwania zajęć tematyka jest dostosowywana adekwatnie do postępów w grupie. W miarę rozwijania umiejętności wprowadzamy elementy gry od formy uproszczonej aż do właściwej. W trakcie zajęć wprowadzamy rywalizację, od formy zabawowej aż po turnieje z elementami sędziowania i indywidualnego przygotowania do organizacji turnieju. Dla osób zainteresowanych indywidualnym rozwojem, proponujemy poszerzenie zakresu ćwiczeń o udział w treningach sekcji sportowej Klubu Uczelnianego AZS PP oraz udział w turniejach organizowanych w ramach rozgrywek akademickich.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Wiedza:

Znajomość reguł gry i przepisów sportowych w odniesieniu do wybranej dyscypliny w ramach zajęć z Wychowania Fizycznego.

Znajomość zasad prowadzenia zajęć ruchowych.

Umiejętności:

Zdolność samodzielnej oceny sytuacji na zajęciach w oparciu o przepisy i reguły w konkretnej dyscyplinie.

Umiejętność samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki w oparciu o założenia programu zajęć.

Umiejętność dostosowania trudności zadań do indywidualnych potrzeb w trakcie zajęć.

Umiejętność obiektywnej samooceny oraz reagowanie na jej wynik względem wymagań stawianych sobie.

Kompetencje:

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

Student nabywa umiejętność działania w grupie poprzez wspólne analizowanie, dobieranie ćwiczeń, omawianie problemów oraz ocenę postępów.

Student nabywa umiejętności organizacyjnych przy prowadzeniu zajęć i organizowaniu podstawowej rywalizacji sportowej (mecze, turnieje itp.) zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami fair play.

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach.

Możliwa jest 1 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 15 godzinach w semestrze.

Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym.

Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu.

W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie 1 raz dziennie.

Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

Treści programowe

-Podstawowe elementy bezpieczeństwa w trakcie zajęć, przepisy BHP i zasady gry.

-Dobór sprzętu do gry

-Podstawowe uderzenia i odbicia:

forehand, backhand, drive, cross, boast, volley, przednie oraz tylne.

-Sposoby poruszania się po korcie.

- Techniki i zasady wykonywania serwisu.
- Ćwiczenia koordynacyjne.
- Zaawansowane formy zagrań.
- Reguły i przepisy gry, sędziowanie.
- Organizacja turnieju oraz udział w nim.

Tematyka zajęć

Podstawowe informacje dotyczące historii squasha, rodzajów używanego sprzętu, podstawowych elementów bezpieczeństwa (let i stroke) w trakcie zajęć oraz przepisów i zasad gry.
 Nauka podstawowych uderzeń i odbić: forehand, backhand, drive, cross, boast, volley, przednie oraz tylne.
 Nauka poruszania się po korcie.
 Nauka techniki i zasady wykonywania serwisu.
 Nauka złożonych zadań oraz ćwiczenia koordynacyjne.
 Nauka zaawansowanych form zagrań.
 Nauka reguł sędziowania podczas meczu lub turnieju oraz sędziowanie.
 Organizacja podstawowego turnieju oraz udział w nim.

Metody dydaktyczne

Omówienie, demonstracja i pokaz.
 Metody praktyczne i zadaniowe.
 Obserwacja i analiza.
 Metody aktywizujące - gry i zabawy.
 Rywalizacja sportowa i współpraca w grupie.

Literatura

www.polskisquash.pl
www.powersquash.com.pl/technika.html

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