KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Tenis stołowy [C_CS>TS30_Z2]

Przedmiot

Kierunek studiów
Budownictwo zrównoważone/Sustainable Building Engineering

Rok/Semestr
1/1

Studia w zakresie (specjalność)
Bezpieczeństwo transportu lotniczego
Bezzałogowe statki powietrzne
Elektrochemia techniczna
Kompozyty i nanomateriały
Organizacja ruchu lotniczego
Pilotaż statków powietrznych
Silniki lotnicze i płatowce
Systemy pokładowe i napędy lotnicze
Technologia organiczna
Technologia polimerów
null

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

Wykład
0

Laboratorium
0

Inne
0

Ćwiczenia
30

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Katarzyna Wasielewska
katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

mgr Anna Baranowska-Graczyk
anna.baranowska-graczyk@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska
agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

mgr Agata Ostrowska
agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wymagania wstępne

ogólna sprawność ruchowa posiadanie stroju sportowego posiadanie własnej rakiety tenisowej

Cel przedmiotu

Program nauczania tenisa oparty jest na nauce techniki gry od podstaw jak również doskonaleniu swoich umiejętności gry jak i zdolności motorycznych . Na zajęciach studenci podzieleni są na podgrupy w zależności od posiadanych umiejętności i stopnia zawansowania sprawnościowego. Zajęcia zawsze rozpoczynają się ogólnorozwojową rozgrzewką, a następnie ćwiczeniami przygotowawczymi i metodycznymi . W końcowej części zajęć poznane elementy techniki stosowane są w grze uproszczonej jak i właściwej. Pod koniec semestru na zajęciach odbywa się mały turniej tenisowy w obrębie grupy ćwiczebnej. 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 społeczne:
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 są 2 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 30 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 maksymalnie 1 raz dziennie.
Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

Treści programowe

- trzymanie takiety, różne uchwyty
- poruszanie się po korcie
- odbicia z forhendu i bechendu
- rodzaje serwisu
- odbicia wolejem i półwolejem
- nauka smecza
- podstawowe przepisy gry w tenisa
- gra pojedyncza (singiel)
- gra podwójna (debel, mikst)
- turniej tenisowy w grupie
- systemy rozgrywek tenisowych)

Tematyka zajęć

- oswojenie z rakietą (trzymanie takiety, różne uchwyty), piłką tenisową oraz poruszanie się po korcie
- nauka odbicia z forhendu
- nauka odbicia z beckhendu
- doskonalenie odbić z forhendu i beckhendu
- nauka serwisu
- doskonalenie serwisu
- nauka woleja i półwoleja
- nauka smecza
- poznanie podstawowych przepisów gry w tenisa
- gra pojedyncza (singiel)
- gra podwójna (debel, mikst)
- turniej tenisowy w grupie (systemy rozgrywek tenisowych)

Metody dydaktyczne

- opis słowny
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne

Literatura

Podstawowa:
Romer Adam: Tenis sport dla każdego. 2005 Wiedza i życie.
Drewett Jim.: Tenis. 2006.Jacek Olesiejuk.
Scholl Peter. Jak grać w tenisa. 2007 Muza

Uzupełniająca:
-

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 kolokwiów/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00