



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Koszykówka [C_CS>Kosz15]

Przedmiot

Kierunek studiów
Budownictwo/Civil Engineering

Rok/Semestr
1/1

Studia w zakresie (specjalność)
Inżynieria przedsięwzięć budowlanych

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
drugiego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

Wykład	Laboratorium	Inne
0	0	0
Ćwiczenia	Projekty/seminaria	
0	0	

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Tomasz Baszak
tomasz.baszak@put.poznan.pl

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

Wykładowcy

Wymagania wstępne

- ogólna sprawność ruchowa - posiadanie stroju sportowego

Cel przedmiotu

Piłka koszykowa jest jedną z najbardziej popularnych gier zespołowych na świecie. Uprawiana jest ona zarówno przez mężczyzn, jak i przez kobiety, wyczynowo bądź rekreacyjnie. Ma ona swoich miłośników we wszystkich kategoriach wiekowych. Gracze poruszając się po boisku o wymiarach 28m x 15m, z piłką lub bez, mają za zadanie oddać jak największą ilość celnych rzutów do kosza przeciwnika zawieszzonego na wysokości 3,05m i nie dopuścić do przechwycenia piłki przez drużynę przeciwną. W opisywanej grze zawodnicy poruszają się po wytyczonym polu do gry wykonując dynamiczne ruchy i podskoki. Zawodnik musi przestrzegać ściśle określonych zasad dotyczących: kozłowania, podawania i rzucania piłki do kosza. Gracze powinni wykazywać się nie tylko dobrze opanowaną techniką i znajomością zasad gry, ale też dysponować dużą szybkością i sprawnością. Koszykówka jest sportem bardzo dynamicznym. Tylko wprowadzanie piłki do gry oraz rzuty wolne zawodnik wykonuje w pozycji statycznej. Pozostałe ruchy różnią się między sobą szybkością, kierunkiem czy zmianą tempa. Nie bez powodu jest ona jedną z najchętniej wybieranych gier zespołowych przez studentki i studentów Politechniki Poznańskiej. Na zajęciach wybierane są zespoły damskie, męskie oraz mieszane, co daje szansę na zawieranie nowych znajomości. Nie wzrost i warunki fizyczne są najważniejsze, a raczej zaangażowanie, ogólna sprawność fizyczna oraz umiejętności techniczne.

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

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

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

Treści programowe

Rozgrzewka jej rodzaje i cele .

Elementy techniki indywidualnej : kozłowania, podań, rzutów z miejsca lub biegu oraz pracy stóp stosowanej zarówno w ataku jak i w obronie.

Doskonalenie zespołowych umiejętności poprzez wykonanie ćwiczeń specjalistycznych oraz grę właściwą

Kształtowanie cech psychologicznych: koncentracja, opanowanie emocji, pewność siebie,

wytrwałość, motywacja, komunikacja i współpraca w zespole.

Tematyka zajęć

Technika rzutu - nauka podstawowych elementów rzutu, poprawa celności i siły rzutu.

Taktyka gry - pozycje na boisku, rotacje, zasady współpracy z partnerami z drużyny.

Ćwiczenia kondycyjne - trening siły, szybkości i wytrzymałości

Rozwój umiejętności indywidualnych - dribbling, zwroty, podanie, praca nad szybkością i precyzją ruchów.

Ćwiczenia zespołowe - gry zespołowe, które pomagają rozwijać umiejętność współpracy i komunikacji z partnerami.

Analiza meczów - analiza meczów, aby lepiej zrozumieć taktykę i technikę gry.

Rozwój refleksu - ćwiczenia poprawiające szybkość reakcji i umiejętność szybkiego podejmowania decyzji podczas meczu.

Organizacja gier i turniejów - organizacja meczów w formie turniejów, aby umożliwić uczniom rywalizację i sprawdzenie swoich umiejętności w praktyce.

Metody dydaktyczne

- opis słowny
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne
- naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła.

Literatura

Przepisy gry w koszykówkę (2021). Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w koszykówce.

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