KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Koszykówka [C_CS>Kosz30_Z2]

Przedmiot

Kierunek studiów
Cyberbezpieczeństwo

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 Tomasz Baszak
tomasz.baszak@put.poznan.pl

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

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

Wykładowcy

mgr Robert Witkowski
robert.witkowski@put.poznan.pl

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 zawieszonego 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 szanse na zawieranie nowych znajomości. Nie wzrost i warunki fizyczne są najważniejsze, a raczej zaangażowanie, ogólna sprawność fizyczna oraz umiejętności techniczne. 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:

Test 5 kół, mini turnieje.
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

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 - oglądanie i analiza nagranych 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

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

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