

KARTA PRZEDMIOTU

• Dane podstawowe

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne/sekcja tenisa ziemnego
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education/Tennis section
Kierunek studiów	-
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	I, jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	stacjonarne
Dyscyplina	-
Język wykładowy	polski

Koordinator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	Mgr Jarosław Dobosz
---	---------------------

Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			0
konwersatorium			
ćwiczenia	120	I, II	
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

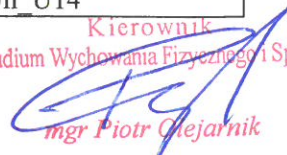
Wymagania wstępne	1.Podstawowy poziom sprawności fizycznej 2.Brak przeciwwskazań medycznych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego
-------------------	---

• Cele kształcenia dla przedmiotu

Poprawa ogólnej sprawności fizycznej
Wyrobienie nawyku czynnego uprawiania sportu i zdrowego stylu życia dorosłego człowieka
Zwiększenie wytrzymałości organizmu, poprawienie koordynacji ruchowej

• Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
W_01	Przestrzega regulaminów bhp obiektów sportowych	Un_W17
W_02	Zna terminologię podstawowych ćwiczeń fizycznych oraz podstawowe przepisy gry w tenisa ziemnego	Un_W15
W_03	Rozumie i uzasadnia potrzebę rozgrzewki przed głównym wysiłkiem	Un_W16
W_04	Prezentuje technikę wykonania podstawowych elementów tenisa ziemnego	Un_W17
UMIĘJĘTNOŚCI		
U_01	Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę	Un_U13
U_02	Potrafi prawidłowo wykonać podstawowe elementy techniki	Un_U14

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejarnik

	gry w tenisa ziemnego	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_01	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	Un_K17

- **Opis przedmiotu/ treści programowe**

<p>Tenis ziemny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - historia tenisa ziemnego, - terminologia dyscypliny i przepisy gry w praktyce, - przygotowanie motoryczne (moc, wytrzymałość, siła, szybkość, koordynacja, gibkość), - przygotowanie techniczno-taktyczne w sytuacjach meczowych (serwowanie, returnowanie, gra z głębi kortu, gra przy siatce, gra w obronie i kontrataku) - przygotowanie mentalne, - gra szkolna, - gra uproszczona, - fragmenty gry, - gra właściwa - udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Akademickie Mistrzostwa Województwa).
--

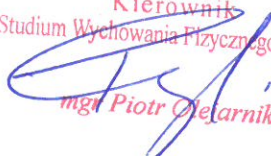
- **Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się**

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
WIEDZA			
W_01	pogadanka	obserwacja	karta zaliczeniowa
W_02	pogadanka	obserwacja	karta zaliczeniowa
W_03	pogadanka	obserwacja	karta zaliczeniowa
W_04	opis, pokaz	obserwacja	karta zaliczeniowa
UMIEJĘTNOŚCI			
U_01	pokaz, naśladowcza ścisła	obserwacja	karta zaliczeniowa
U_02	pokaz, zadaniowa	sprawdzian praktyczny	karta zaliczeniowa
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_01	problemowa, zabawowa	obserwacja	karta zaliczeniowa

- **Kryteria oceny, wagi...**

Zaliczenie bez oceny

Warunki zaliczenia są następujące:

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Ojczarnik

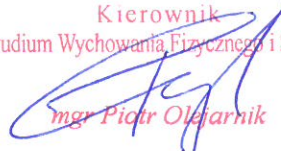
- aktywna obecność na zajęciach (100% frekwencji)

- **Obciążenie pracą studenta**

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	120
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	0

- **Literatura**

Literatura podstawowa:
Ljach W., Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży, COS, Warszawa 2003
Roetert P.E., Kovacs S.M., Anatomia w tenisie, MUZA SA, Warszawa 2012
Królak A., Tenis. Nauczanie gry, COS, Warszawa 2008
Królak A., Tenis. Gry podwójne, COS, Warszawa 2002

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejarnik