

KARTA PRZEDMIOTU

- Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne – tenis ziemny (ćwiczenia)
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education - tennis
Kierunek studiów	-
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	I, jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	stacjonarne
Dyscyplina	tenis ziemny
Język wykładowy	polski

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

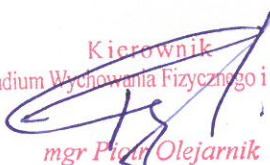
Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			0
konwersatorium			
ćwiczenia	60	I, II	
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. - podstawowy poziom sprawności ogólnej (fizycznej) - podstawowy zakres wiadomości z dziedziny kultury fizycznej
-------------------	--

- Cele kształcenia dla przedmiotu**

Kształtowanie postaw: zdrowego stylu życia i dbałości o ciało w połączeniu z aktywnością fizyczną
Wzmocnienie zdrowia: uprawianie ćwiczeń fizycznych i większa świadomość potrzeb organizmu
Zapoznanie z podstawowym zasobem wiedzy związanej z dyscypliną m.in. historia, przepisy, reguły
Opanowanie podstawowych umiejętności technicznych i ich zastosowanie w taktyce gry

- Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejarnik

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
W_01	student zna podstawowe zasady i przepisy gry pojedynczej i gry podwójnej w tenisa.	Un_W15
W_02	student wie jakie są reakcje organizmu na wysiłek fizyczny i wie czym jest samokontrola i samoocena sprawności fizycznej i wydolność fizycznej.	Un_W16
W_03	student wie jak bezpiecznie i higienicznie ćwiczyć na zajęciach.	Un_W17
UMIĘTNOŚCI		
U_01	student potrafi przeprowadzić rozgrzewkę specjalną i rozwijać sprawność specjalną, potrafi wykonać pomiar tętna.	Un_U13
U_02	student potrafi serwować, returnować, grać z głębi kortu, atakować do siatki, grać w obronie i zastosować te umiejętności w taktyce gry w zakresie podstawowym, posługuje się podstawowymi chwytami rakiety (forhendowy, bekhendowy, uniwersalny, serwisowy) oraz umie ustawić się do uderzenia wykorzystując do tego poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym, krokiem skrzyżnym i poruszaniem się w przód i w tył z nogą prowadząca lewą i prawą (wykroczną i zakroczną), z ostatnim krokiem dłuższym przed uderzeniem i naskokiem (ustawienie boczne, otwarte, półotwarte, zamknięte), potrafi przyjąć i utrzymać postawę wyczekującą.	Un_U14
U_03	student umie wykorzystać umiejętności techniczne w specyficznych warunkach walki sportowej jaką jest gra w tenisa tzn. potrafi wykorzystać swoje mocne strony i słabe strony przeciwnika.	Un_U15
U_04	student potrafi rywalizować uczciwie, zgodnie z zasadą "fair play" i normami postępowania przyjętymi w tenisie przez ITF.	Un_U16
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_01	student potrafi współpracować i współdziałać w grupie podczas zajęć tenisa, w tym podczas ćwiczeń praktycznych, organizacji turnieju, gry deblowej (mieszanej) wypełniając różne role społeczne w tym. m.in. jako lider w grze, współorganizator, sędzia czy partner do ćwiczeń.	Un_K16
K_02	student rozumie potrzebę poznawania funkcjonowania swojego organizmu w warunkach wysiłku, wie jak spędzać czas wolny w sposób aktywny wykorzystując do tego umiejętność gry rakieta i piłką, jak też docenia znaczenie zdrowego stylu życia w zurbanizowanej cywilizacji (korty otwarte, trawniki czy tereny rekreacyjne).	Un_K17

- **Opis przedmiotu/ treści programowe**

1. Zapoznanie z zasadami zaliczania zajęć wychowania fizycznego, Regulaminem korzystania z kortów tenisowych i Regulaminem BHP.
2. Historia dyscypliny, zasady i przepisy gry.
3. Zasada "fair play" i etyka tenisowa w praktyce.
4. Sposoby rozgrzewki i jej rodzaje

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
mgr Piotr Olejarnik

5. Ćwiczenia rozciągające (stretching, rozciąganie statyczne, rozciąganie dynamiczne).
6. Ćwiczenia uspokajające.
7. Poruszanie się po korcie (bieg do przodu, bieg w tył, bieg po przekątnej, bieg wzdłuż linii końcowej, naskok przed uderzeniem, praca nóg i balans masy ciała podczas uderzenia, długość kroków przy ustawieniu się do uderzenia, pozycja otwarta, pozycja półotwarta, pozycja zamknięta oraz pozycja wyczekująca).
8. Ćwiczenia doskonalące technikę elementów gry (serwis, return, wolej, lob, smecz, skrót, minięcie, forehand, backhand).
9. Ćwiczenia doskonalące taktykę gry (gra pojedyncza, gra podwójna).
10. Gry i zabawy ruchowe kształtujące sprawność motoryczną.
11. Kształtowanie sprawności fizycznej na korcie (szybkość, szybkość reakcji, wytrzymałość, siła, gibkość, koordynacja wzrokowo-ruchowa, zwinność, skoczność).
12. Wzmacnianie partii mięśni posturalnych (utrzymujących prawidłową postawę ciała).
13. Rozgrywki w grze pojedynczej.
14. Rozgrywki w grze podwójnej.
15. Testy sprawności fizycznej.

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

Symbol efektu	Metody dydaktyczne <i>(lista wyboru)</i>	Metody weryfikacji <i>(lista wyboru)</i>	Sposoby dokumentacji <i>(lista wyboru)</i>
WIEDZA			
W_01	praca z tekstem	referat	plik z referatem
W_02	obserwacja i pomiar	Test sprawności fizycznej	wynik w dzienniku zajęć
W_03	obserwacja z kryteriami oceny	ocena ciągła	dziennik zajęć
UMIĘJĘTNOŚCI			
U_01	ćwiczenia praktyczne	zaliczenie	dziennik zajęć
U_02	metoda sytuacyjna	obserwacja	raport z obserwacji
U_03	metoda sytuacyjna	sprawdzian praktyczny	sprawozdanie z turnieju
U_04	obserwacja z kryteriami oceny	ocena ciągła	dziennik zajęć
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_01	praca w grupach w różnych rolach	obserwacja	karta oceny pracy w grupie
K_02	dyskusja	ocena ciągła	dziennik zajęć


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

Zaliczenie bez oceny.

Warunki zaliczenia przedmiotu są następujące:

- aktywna obecność na zajęciach (100% frekwencji)
- prawidłowe przeprowadzenie rozgrzewki
- pozytywna ocena z pracy kontrolnej (referat)

- **Obciążenie pracą studenta**

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejnik

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	58
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	2

- Literatura**

Literatura podstawowa:
Maszczyk T. (red.) Metodyka wychowania fizycznego, wyd. skryptowe, AWF, Warszawa 2004
Strzyżewski S., Proces wychowania w kulturze fizycznej, wyd. II, WSiP, Warszawa 1990
Królak A., Tenis. Nauczanie gry, COS, Warszawa 2008
Królak A., Tenis. Gry podwójne, COS, Warszawa 2002
Roetert P. E., Kovacs S. M., Anatomia w tenisie, MUZA SA, Warszawa 2012
Trzeźniowski K., Zabawy i gry ruchowe, WSiP, wyd. 3, Warszawa 1995
Ljach W., Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży, COS, Warszawa 2003
Talaga J., Sprawność fizyczna ogólna. Testy, Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004

Koordinator mgr Jarosław Dobosz

Kierownik Studium WF i Sportu mgr Piotr Olejarnik

Kierownik
 Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

 mgr Piotr Olejarnik