

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Squash
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	0	30	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Zapoznanie studentów ze stanem wiedzy ogólnej z zakresu historii, teorii i organizacji squasha w Polsce i na świecie, opanowanie umiejętności praktycznego kierowania procesem nauczania podstawowych elementów techniki i taktyki, uświadomienie potrzeby uprawiania squasha przez osoby starsze oraz zapoznanie z podstawami sędziowania meczów squasha.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Odpowiedni poziom wiedzy teoretycznej i sprawności motorycznej weryfikowany programem i regulaminem studiów.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: K_W04 jest świadomy jedności psychofizycznej człowieka, posiada elementarny zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i rekreacyjno-sportowej M1A_W02 M1A_W10 M1A_W04
- EK2 Wiedza: K_U14 posiada umiejętność nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu różnych form treningu zdrowotnego w sportach indywidualnych M1A_U10
- EK3 Wiedza: K_U22 potrafi dokonać oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz zaplanować postępowanie dietetyczno-suplementacyjne dla osób starszych M1A_U02 M1A_U04 M1A_U05 M1A_U10
- EK4 Kompetencje społeczne: K_K01 rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych ucznia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności M1A_K01

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zajęcia organizacyjne; zapoznanie studentów z programem i organizacją nauczania, warunkami uzyskania zaliczenia przedmiotu, bazą, problematyką związaną z przepisami BHP Ćwiczenia wprowadzające do nauczania squasha z uwzględnieniem osób starszych. Zapoznanie ze sprzętem. Rodzaje chwytów rakiety do squasha.	2
Ć2	Ćwiczenia wprowadzające do nauczania squasha. Pozycja wyjściowa, sposoby poruszania po korcie. Analiza techniki i metodyka nauczania forhendu.	2
Ć3	Ćwiczenia koordynacyjne w nauczaniu squasha. Doskonalenie dotychczas poznanych elementów techniki. Analiza techniki i nauczanie bekhendu.	2
Ć4	Zapoznanie studentów z podstawowymi elementami przepisów gry w squasha.. Analiza techniki najlepszych zawodników squasha na świecie-film video.	2
Ć5	Gry i zabawy w nauczaniu squasha. Doskonalenie poznanych elementów techniki. Analiza techniki i taktyki serwisu.	2
Ć6	Ćwiczenia koordynacyjne w nauczaniu tenisa. Doskonalenie poznanych elementów techniki. Zapoznanie studentów z różnymi formami techniki i taktyki uderzeń drive i cort drive.	2
Ć7	Sprawdzian teoretyczny z przepisów gry w squasha. Gry i zabawy w nauczaniu squasha. Doskonalenie poznanych elementów techniki.	2
Ć8	Ćwiczenia wszechstronne w nauczaniu squasha. Doskonalenie dotychczas poznanych elementów techniki. Analiza techniki i nauczanie woleja.	2
Ć9	Gry i zabawy w doskonaleniu techniki gry w squasha. Doskonalenie dotychczas poznanych elementów techniki. Analiza techniki i taktyka uderzenia boast.	2



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć10	Ćwiczenia wszechstronne w doskonaleniu techniki squasha. Doskonalenie dotychczas poznanych elementów techniki. Analiza techniki i nauczanie loba.	2
Ć11	Ćwiczenia koordynacyjne w doskonaleniu techniki squasha. Doskonalenie dotychczas poznanych elementów techniki. Analiza techniki i nauczanie dropa.	2
Ć12	Ćwiczenia wszechstronne w nauczaniu squasha. Gry uproszczone z zastosowaniem techniki squasha. Doskonalenie poznanych elementów techniki squasha w formie fragmentów gry. Analiza techniki i taktyka uderzenia kill.	2
Ć13	Doskonalenie poznanych elementów techniki. Podstawowe elementy taktyki gry w squasha. Gra właściwa z elementami sędziowania przez studentów.	2
Ć14	Demonstracja sprawdzianu praktycznego. Ogólne zagadnienia teorii squasha (organizacja współzawodnictwa w Polsce i na świecie, proces szkoleniowy, współzawodnictwo, suplementacja osób starszych).	2
Ć15	Sprawdzian praktyczny podstawowych umiejętności technicznych z zakresu squasha. Podsumowanie dotychczasowych zajęć. Procedura zaliczania przedmiotu.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Egzamin praktyczny

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

1	Podstawą zaliczenia ćwiczeń są: odpowiednia frekwencja, pozytywnie zaliczony sprawdzian teoretyczny (przepisy gry) oraz praktyczny.
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	posiada elementarny zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i rekreacyjno-sportowej
NA OCENĘ 4	posiada wysoki zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i rekreacyjno-sportowej
NA OCENĘ 5	posiada bardzo wysoki zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i rekreacyjno-sportowej
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	posiada elementarną umiejętność nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu różnych form treningu zdrowotnego w sportach indywidualnych
NA OCENĘ 4	posiada wysoką umiejętność nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu różnych form treningu zdrowotnego w sportach indywidualnych
NA OCENĘ 5	posiada bardzo wysoką umiejętność nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu różnych form treningu zdrowotnego w sportach indywidualnych
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	potrafi dokonać elementarnej oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz zaplanować postępowanie dietetyczno-suplementacyjne dla osób starszych
NA OCENĘ 4	potrafi dokonać wysokiej oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz zaplanować postępowanie dietetyczno-suplementacyjne dla osób starszych
NA OCENĘ 5	potrafi dokonać bardzo wysokiej oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz zaplanować postępowanie dietetyczno-suplementacyjne dla osób starszych
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	rozumie elementarną potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych uczenia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności
NA OCENĘ 4	rozumie wysoką potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych uczenia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności
NA OCENĘ 5	rozumie bardzo wysoką potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych uczenia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W04	Cel1			P1
EK2	K_U14	Cel1			F1 P1 P2
EK3	K_U22	Cel1			F1 P1 P2
EK4	K_K01	Cel1			F1 P1 P2



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Khan A., — *Nauka squasha w weekend*, Warszawa, 1998, 1998
- 2 Stiff H — *Czy istnieje technika doskonała?*, Warszawa, 2012, 2012
- 3 Chądryński A., — *Specyfika sędziowania*, Warszawa, 2012, 2012

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Harrison A, Yarrow P., — *Squash steps to success*, Warszawa, 2009, 2009
- 2 McKazie I., — *Ian Mc Kenzie's squash Skills*, Warszawa, 2002, 2002

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Bogdan Sakowicz (kontakt: bogdan.sakowicz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Bogdan Sakowicz (kontakt: bogdan.sakowicz@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....