

## Crossminton

### SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Crossminton
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Leszek Binert	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w zasób umiejętności ruchowych, utylitarnych i sportowych oraz zasób wiedzy niezbędnej do uprawiania crossmintona		

FORMY KSZTAŁCENIA	
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ	
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU
1. Omówienie założeń gry i zasad bezpieczeństwa. Ćwiczenia zapoznawcze ze sprzętem (rakiety, speedery). Nauka sposobu trzymania rakiety. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zasady gry w crossmintona</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie poznane ćwiczenia</li> <li>• <b>Potrafi</b> poprawnie trzymać raketę</li> </ul>



1. Nauka i doskonalenie uderzenia z forhendu. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe cele i zasady rozgrzewki</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie uderzenia z forhendu</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować uderzenie w grze</li> </ul>
1. Nauka i doskonalenie uderzenia z bekhendu. Praca nóg. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zasady ułożenia nóg w uderzeniu bekhendowym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie uderzenia z bekhendu</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować uderzenie w treningu lub rywalizacji</li> </ul>
1. Nauka serwisu. Doskonalenie uderzeń górnych (smash, clear). (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawy prawidłowego serwisu</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie serwis</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować serwis i uderzenia górne w grze</li> </ul>
1. Przyjmowanie właściwych pozycji podczas gry. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zasady przyjmowania różnych pozycji podczas gry</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawną pracę nóg</li> <li>• <b>Potrafi</b> poprawnie serwować z zachowaniem odpowiedniej pozycji</li> </ul>
<b>Suma: 10 godz.</b>	

**ZAJĘCIA W FORMIE  
WYKŁADÓW  
ZDALNYCH (ON-LINE)**

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU
1. Historia nowożytnych igrzysk olimpijskich. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> daty i miejsca igrzysk olimpijskich oraz największe sukcesy polskich olimpijczyków</li> </ul>	TEST ON-LINE
1. Aktywność ruchowa a zdrowie. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> wpływ aktywności ruchowej na zdrowie</li> </ul>	TEST ON-LINE
1. Zdrowa dieta. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zasady zdrowego odżywiania (piramida żywieniowa)</li> </ul>	TEST ON-LINE



1. Formy treningowe i zdolności motoryczne. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> różne formy treningowe oraz cechy motoryczne. Potrafi je krótko opisać</li> </ul>	TEST ON-LINE
1. Trening siłowy – podstawy. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wykonuje</b> plan treningowy</li> </ul>	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA
		<b>Suma: 10 godz.</b>

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ		
WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES
1. Nordic walking + disc golf – Dolina Trzech Stawów. (2 godz.)	19.10.2020 26.10.2020 2.11.2020 9.11.2020 16.11.2020 godz. 13.45	<b>Adres:</b> Katowice ul.Paderewskiego 46 (ZSiP nr 1) <b>Aktywność:</b> ćwiczenia fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego.
		<b>Suma: 10 godz.</b>