

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"> • Zna zasady gry w crossmintona • Wykonuje poprawnie poznane ćwiczenia • Potrafi poprawnie trzymać raketę



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

**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"> • Zna daty i miejsca igrzysk olimpijskich oraz największe sukcesy polskich olimpijczyków 	TEST ON-LINE
1. Aktywność ruchowa a zdrowie. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna wpływ aktywności ruchowej na zdrowie 	TEST ON-LINE
1. Zdrowa dieta. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady zdrowego odżywiania (piramida żywieniowa) 	TEST ON-LINE



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

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. 15.30	Adres: Katowice ul.Paderewskiego 46 (ZSiP nr 1) Aktywność: ćwiczenia fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego.
		Suma: 10 godz.