

Rekreacyjne gry zespołowe

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Rekreacyjne gry zespołowe
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 Luiza Czakańska-Jaklik	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne do samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia łatwych gier zespołowych.		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Gry drużynowe: dwa ognie, dwa ognie z barykadami	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe zasady gry w dwa ognie Wykonuje prawidłowo chwyt i rzut piłką jednorącz i oburącz Potrafi zastosować chwyt i rzut piłki podczas gry 	2
2. Gry drużynowe: cztery ognie, czteropolówka	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe zasady gry w cztery ognie Wykonuje chwyt i rzut piłką, unik Potrafi zastosować poznane na wcześniejszych etapach nauczanie elementy techniczne gier zespołowych podczas gry w cztery ognie 	2

3. Gry drużynowe: kwadrant, wykopywanka, serwobieg	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady kwadranta • Wykonuje poprawnie rzut piłką, uderzenie piłki nogą dowolną częścią stopy, zagrywkę sposobem górnym lub dolnym • Potrafi zastosować poznane na wcześniejszych etapach nauczanie elementy techniczne gier zespołowych podczas gry 	2
4. Gry drużynowe: ringo, ringo do celu, piłkarskie ringo	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady gier z wykorzystaniem krążka ringo • Wykonuje rzut i chwyt ringo jednorącz • Potrafi zastosować rzut i chwyt krążka ringo jednorącz podczas gry 	2
5. Gry drużynowe: piłka do kapitana, 5 podań, rugby	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady gry piłka do kapitana, rugby • Wykonuje chwyt i rzut piłki, kozłowanie piłki • Potrafi zastosować poznane na wcześniejszych etapach nauczanie elementy techniczne gier zespołowych podczas gry 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIAN U	LICZBA GODZIN
1. Różne gry rekreacyjne	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafi przygotować i przedstawić prezentację na temat wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, historii, potrzebnego sprzętu i zasad 	PREZENTACJA MULTIMEDIAŁ NA	2
2. Budowa i funkcje narządu ruchu	<ul style="list-style-type: none"> • Zna budowę układu kostnego i mięśniowego, a także jego funkcje. • Zna mięśnie odpowiedzialne na utrzymanie prawidłowej postawy ciała 	TEST ON-LINE	2
3. Profilaktyka siedzącego trybu życia	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe ćwiczenia i pozycję odciążające kręgosłup po długotrwałej siedzącej lub stojącej pracy. Wie jak przybrać prawidłową postawę ciała siedząc i stojąc 	TEST ON-LINE	2
4. Aktywność ruchowa podstawą zdrowego stylu życia	<ul style="list-style-type: none"> • Wie w jaki sposób aktywność ruchowa wpływa na zdrowie człowieka. • Zna płynące z systematycznej aktywności fizycznej 	TEST ON-LINE	2

5. Tygodniowy plan aktywności fizycznej	<ul style="list-style-type: none"> Potrafi samodzielnie skonstruować tygodniowy plan aktywności fizycznej, dostosowany do własnych możliwości i potrzeb 	PREZENTACJA LUB DOKUMENT MULTIMEDIALNY	2
Suma:			10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ			
WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Wejście na Hale Boraczą	17.10.2020 Godz. 9.45	Adres: Rajcza PKP, 34-370 Rajcza Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: wejście szlakiem	4
2. Wejście na Szyndzielnie	24.10.2020 Godz.: 9.00	Adres: Parking pod Dębowcem, Aleja Armii Krajowej Bielsko- Biała Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: wejście szlakiem	4
3. Wejście na Magurę Wilkowską	7.11.2020 Godz.: 9.15	Adres: Wilkowice Bystra PKP, 43-365 Wilkowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: wejście szlakiem	4
Suma:			12

Bibliografia:

Bondarowicz M, (2002) *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa

Cieślicka M. Stankiewicz B. Muszkieta R.(2017) *Wybrane zabawy i gry ruchowe*, Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, Poznań

Starrett K. Cordoza G.(2015) *Bądź sprawny jak lampart Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność* , Galaktyka Łódź

Starrett K. Starrett J. Cordoza G. (2016) *Skazany na biurko Postaw się siedzącemu światu*, Galaktyka Łódź

Olex-Mierzejewska D. (2002) *Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice

Iskra J. (red.) (2006) *Lekkoatletyka podręcznik dla studentów*, AWF Katowice

Górski J. (red) (2011) *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*, PZWL Warszawa

Aleksandrowicz R., (2007) *Mały atlas anatomiczny*, PZWL Warszawa