

Zajęcia Ogólnorozwojowe

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Zajęcia Ogólnorozwojowe
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 Janusz Hajduk	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla treningu siłowego ogólnorozwojowego		

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)			
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
<ul style="list-style-type: none"> Zajęcia organizacyjne 	<ul style="list-style-type: none"> Zna szczegółowo regulamin Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego, poznał zasady zaliczenia przedmiotu WF 	TEST ON-LINE	2





• Sport Akademicki	<ul style="list-style-type: none">• Zna historię sportu akademickiego, akademickich mistrzostw śląska i akademickich mistrzostw Polski	TEST ON-LINE	2
• Podstawowe przepisy sportów drużynowych	<ul style="list-style-type: none">• Zna podstawy przepisy wybranych sportów zespołowych	TEST ON-LINE	2
• Podstawowe przepisy sportów indywidualnych	<ul style="list-style-type: none">• Zna podstawy przepisy wybranych sportów indywidualnych	TEST ON-LINE	2
• Rozgrzewka i stretching	<ul style="list-style-type: none">• Zna podstawowy prawidłowej rozgrzewki i stretchingu, potrafi ułożyć plan prawidłowej rozgrzewki	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
Suma:			10
FORMY KSZTAŁCENIA			
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ			
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN	
1. Piłka Siatkowa	<ul style="list-style-type: none">• Zna podstawowe przepisy dotyczące piłki siatkowej• Wykonuje poprawnie odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym• Potrafi zastosować poznane elementy w trakcie gry	2	
2. Tenis Stołowy	<ul style="list-style-type: none">• Zna podstawowe przepisy dotyczące tenisa stołowego• Wykonuje poprawnie odbicia forhend i bekhend• Potrafi zastosować poznane elementy w trakcie gry		
3. Piłka Siatkowa	<ul style="list-style-type: none">• Zna rozszerzone przepisy dotyczące piłki siatkowej• Wykonuje poprawnie serwis rotacyjny górny• Potrafi zastosować poznane elementy w trakcie gry	2	



4. Tenis Stołowy	<ul style="list-style-type: none"> • Zna rozszerzone przepisy tenisa stołowego • Wykonuje poprawnie podanie i return • Potrafi zastosować poznane elementy w trakcie gry 	2
5. Piłka Siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> • Zna rozszerzone przepisy dotyczące piłki siatkowej c.d. • Wykonuje poprawnie rozegranie piłki do ataku • Potrafi zastosować poznane elementy w trakcie gry 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ*			
WYDARZENIE SPORTOWE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Formy terenowe	17.10.2020 Godz.: 11:15	Sosnowiec, Park Sielecki	3
2. Formy terenowe	25.10.2020 Godz.: 9:00	Katowice, Park Kościuszki	3
3. Formy terenowe	31.10.2020 Godz.: 11:15	Sosnowiec, Park Tysiąclecia	3
4. Formy terenowe	7.11.2020 Godz.: 9:00	Park Śląski w Chorzowie	3
Suma:			12
*Aby zaliczyć moduł zajęć w formie terenowej, student bierze udział w 3 z 4 aktywności.			