

## 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"> <li>Zajęcia organizacyjne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> szczegółowo regulamin Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Śląskiego, poznał zasady zaliczenia przedmiotu WF</li> </ul>	TEST ON-LINE	2



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

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

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
<b>Suma:</b>			<b>12</b>
*Aby zaliczyć moduł zajęć w formie terenowej, student bierze udział w 3 z 4 aktywności.			