

## SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

## GRY REKREACYJNE

NAZWA PRZEDMIOTU	Gry rekreacyjne
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16-20 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Radosława Hrebanda Kuenstler	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Rozwój sprawności fizycznej i wiedzy na temat gier rekreacyjnych.		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1.Nauka przeprowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej, gra w „cztery ognie” i w „rzucankę”	<ul style="list-style-type: none"> <li>Student umie przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę i umie grać w obie gry</li> </ul>	2
2. Tenis stołowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Student zna zasady gry jak również ma umiejętność zorganizowania turnieju tenisa stołowego w grupie.</li> </ul>	2

3.Tenis stołowy organizacja meczu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student gra w tenisa,jak również umie samodzielnie sędziować mecz.</li> </ul>	2
4.Gra w „ringo”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student zna zasady gry oraz technikę rzutu ringiem.</li> </ul>	2
5.Taktyczne aspekty gry w 'Ringo’	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student zna technikę i taktykę gry.</li> </ul>	2
<b>Suma:</b>		<b>10</b>

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

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1.Przepisy „serwobiegu”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student zna przepisy gry</li> </ul>	Test	2
2.Przepisy gry w tenisa stołowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student zna przepisy gry</li> </ul>	Pytania on-line	2
3.Metody kształtowania nawyków w tenisie stołowym.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student zna różne elementy techniczne i taktyczne tenisa stołowego.</li> </ul>	Pytania on-line	2
4.Zasady gry czterech ogni, rzucanki i ringa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Student zna zasady, według których gra się w te gry</li> </ul>	Pytania on-line	2

5. Wpływ ruchu i ćwiczeń ogólnorozwojowych na zdrowie człowieka.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Student wie o prozdrowotnych aspekty aktywnego zachowania.</li> </ul>	<b>Pytania on-line</b>	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

<b>ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ</b>			
<b>WYDARZENIE</b>	<b>DATA / GODZ.</b>	<b>ADRES</b>	<b>LICZBA GODZIN</b>
1. Gra w serwobieg-doskonalenie serwisu siatkarskiego i chwytu.	Stosownie do planu zajęć	<b>Adres:</b> Dolina 3 stawów- łąka <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> Gra	<b>2</b>
2. Gra w serwobieg oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe.	Stosownie do planu zajęć	<b>Adres:</b> Dolina 3 stawów- łąka <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> Gra	<b>2</b>
3. Gra w serwobieg, kształtowanie koordynacji ruchowej.	Stosownie do planu zajęć	<b>Adres:</b> Dolina 3 stawów- łąka <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> Gra	<b>2</b>
4. Gra w serwobieg- sędziowanie	Stosownie do planu zajęć	<b>Adres:</b> Dolina 3 stawów- łąka <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> Gra	<b>2</b>
5. Gra w cztery ognie i w rzucankę	Stosownie do planu zajęć	<b>Adres:</b> Dolina 3 stawów- łąka <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie <b>Aktywność:</b> Gra	<b>2</b>
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

Bibliografia:

Uniwersytet Śląski w Katowicach  
Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu  
ul. Bankowa 12, 40-007 Katowice, pok. 109  
tel.: 32 359 16 45, e-mail: [cwfis@us.edu.pl](mailto:cwfis@us.edu.pl)

[www.cwfis.us.edu.pl](http://www.cwfis.us.edu.pl)



HR EXCELLENCE IN RESEARCH

