

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"> Student umie przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę i umie grać w obie gry 	2
2. Tenis stołowy	<ul style="list-style-type: none"> Student zna zasady gry jak również ma umiejętność zorganizowania turnieju tenisa stołowego w grupie. 	2



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

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"> • Student zna przepisy gry 	Test	2
2.Przepisy gry w tenisa stołowego	<ul style="list-style-type: none"> • Student zna przepisy gry 	Pytania on-line	2
3.Metody kształtowania nawyków w tenisie stołowym.	<ul style="list-style-type: none"> • Student zna różne elementy techniczne i taktyczne tenisa stołowego. 	Pytania on-line	2
4.Zasady gry czterech ogni, rzucanki i ringa.	<ul style="list-style-type: none"> • Student zna zasady, według których gra się w te gry 	Pytania on-line	2

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

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

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

www.cwfis.us.edu.pl



HR EXCELLENCE IN RESEARCH

