

PIŁKA SIATKOWA Kobiet i MĘŻCZYŹN

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

| | |
|-------------------------|-----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU | Siatkówka Kobiet i Mężczyzn |
| 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 | Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla podstaw gry w piłkę siatkową | | |

FORMY KSZTAŁCENIA
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ

| TEMATYKA ZAJĘĆ | OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU | LICZBA GODZIN |
|--|--|----------------------|
| 1. 1.Nauka rozgrzewki ogólnej, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w różnych1.Nauka rozgrzewki ogólnej, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w różnych pozycjach. | Student umie samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę i doskonali odbicia sposobem górnym i dolnym. | 2 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 2.Odbicia piłki „po kozle”, nauka padów siatkarskich. | Student umie odbijać sposobem górnym i dolnym i doskonali pad siatkarski. | 2 |
| 3.Zbicie znad siatki z piłki zatrzymanej. | Student zbija znad siatki z piłki zatrzymanej. | 2 |
| 4.Zbicie znad siatki z piłki podrzuconej. | Student zbija znad siatki z piłki podrzuconej. | 2 |
| 5.Zbicie znad siatki w pełnej formie. | Student umie zbić znad siatki. | 2 |
| Suma: | | 10 |

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

| TEMATYKA ZAJĘĆ | OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU | FORMA SPRAWDZIANU | LICZBA GODZIN |
|---|--|-------------------|---------------|
| 1. Podstawy przepisów piłki siatkowej halowej. | <ul style="list-style-type: none"> Student zna przepisy halowej piłki siatkowej | Pytanie online | 2 |
| 2. Odbicie sposobem dolnym i jego wykorzystanie w przyjęciu zagrywki. | <ul style="list-style-type: none"> Student zna taktykę i technikę przyjęcia zagrywki sposobem dolnym. | Pytanie online | 2 |
| 3. Odbicia sposobem górnym i jego wykorzystanie w rozgrywaniu piłki. | <ul style="list-style-type: none"> Student zna technikę i taktykę rozgrywania piłki. | Pytanie online | 2 |

| | | | |
|--|--|----------------|-----------|
| 4. Zadania zawodników na poszczególnych miejscach na boisku-zasady poruszania się po boisku. | <ul style="list-style-type: none"> Student zna zasady poruszania się po boisku. | Pytanie online | 2 |
| 5. Wpływ ruchu i ćwiczeń ogólnorozwojowych na zdrowie człowieka. | <ul style="list-style-type: none"> Student wie o prozdrowotnych aspektach aktywnego zachowania. | Pytanie online | 2 |
| Suma: | | | 10 |

| ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|--|---------------|
| WYDARZENIE | DATA / GODZ. | ADRES | LICZBA GODZIN |
| 1. Zajęcia siatkarskie | Stosownie do planu zajęć | Adres: Dolina 3 stawów -boisko do siatkówki plażowej Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: gra | 2 |
| 2. Zajęcia siatkarskie | Stosownie do planu zajęć | Adres: Dolina 3 stawów -boisko do siatkówki plażowej Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: gra | 2 |
| 3. Zajęcia siatkarskie | Stosownie do planu zajęć | Adres: Dolina 3 stawów -boisko do siatkówki plażowej Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: gra | 2 |
| 4. Zajęcia siatkarskie | Stosownie do planu zajęć | Adres: Dolina 3 stawów -boisko do siatkówki plażowej Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: gra | 2 |

| | | | |
|------------------------|--------------------------|--|----|
| 5. Zajęcia siatkarskie | Stosownie do planu zajęć | Adres: Dolina 3 stawów -boisko do siatkówki plażowej Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: gra | 2 |
| Suma: | | | 10 |

Bibliografia: