

Gry zespołowe

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Gry zespołowe
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 Sebastian Korus	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla podstawowych ćwiczeń siłowych		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Siatkówka – nauka i doskonalenie zagrywki, odbić sposobem górnym i dolnym	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady gry w siatkówkę • Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia do odbicia sposobem górnym i dolnym • Potrafi wykonać zagrywkę tenisową 	2
2. Koszykówka – doskonalenie kozłowania, nauka i doskonalenie dwutaktu, gra 5x5, 3x3	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady gry w koszykówkę • Wykonuje poprawnie kozłowanie w miejscu, marszu i biegu • Potrafi wykonać rzut z dwutaktu 	2

3. Unihokej – nauka i doskonalenie poruszania się, prowadzenia piłki, strzałów na bramkę	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawy gry w unihokej • Wykonuje poprawnie prowadzenie piłki/krażka w marszu i biegu • Potrafi oddać celny strzał na bramkę 	2
4. Futsal – nauka i doskonalenie podań wewnętrzną częścią stopy, żonglerka, strzały na bramkę	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady gry w futsal • Wykonuje poprawnie prowadzenie piłki w marszu i biegu • Potrafi oddać celny strzał na bramkę 	2
5. Gry rzutne - „Dwa ognie”, „Pięć podań”, „Wędrujące piłki”, „Serwobieg”	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady wybranych gier rzutnych • Wykonuje poprawnie ćwiczenia pomocne podczas oddawania rzutów, • Potrafi zastosować poznane ćwiczenia podczas gier 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Przepisy i ciekawostki dotyczące siatkówki halowej i plażowej	<ul style="list-style-type: none"> • Zna przepisy dotyczące gry w siatkówkę i siatkówkę plażową. Dzięki czemu jest w stanie wskazać różnicę i podobieństwa 	TEST ON-LINE	2
2. Koszykówka, koszykówka 3x3 różnice i podobieństwa	<ul style="list-style-type: none"> • Zna przepisy gry w kosza oraz różnice w grze 3x3 	TEST ON-LINE	2
3. Różnice między piłką nożną a futsałem	<ul style="list-style-type: none"> • Zna przepisy gry w piłkę nożną oraz futsal, 	TEST ON-LINE	2
4. Niekonwencjonalne gry zespołowe	<ul style="list-style-type: none"> • Zna przynajmniej pięć niekonwencjonalnych gier zespołowych, waz z zasadami i charakterystyką. 	TEST ON-LINE	2

5. Charakterystyka wybranej przez siebie gry zespołowej	<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje prezentację multimedialną na temat wybranej przez siebie gry zespołowej. 	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
Suma:			10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ			
WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia terenowe – Trzy stawy	24.10.2020 Godz.: 9:00	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Ppodstawy treningu siłowego z elementami Boot Camp	3
2. Zajęcia terenowe – Park Śląski	07.11.2020 Godz.: 9:00	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Ćwiczenia siłowe w terenie	3
3. Zajęcia terenowe – Park Kościuszki	21.11.2020 Godz.: 9:00	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Gry rekreacyjne	3
4. Zajęcia terenowe – Trzy stawy	05.12.2020 Godz.: 9:00	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego.	3
Suma:			12

Bibliografia:

Przepisy gry w futsal <http://futsal-serwis.pl/index.php/article/articleView/action/view/articleId/5/>

Przepisy gry w piłkę siatkową <https://www.pzps.pl/pl/siatkowka-plazowa/przepisy-i-wytyczne/przepisy>

Przepisy gry w koszykówkę

https://plk.pl/internalfiles/fckfiles/file/dokumenty/regulaminy2018_19/Oficjalne%20Przepisy%20Gry%20w%20Koszyk%C3%B3wk%C4%99%202018.pdf

Przepisy gry w unihokej <http://docplayer.pl/13261371-Przepisy-gry-w-unihokeja-wydanie-polskie.html>