

**PILKA 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 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Bartosz Ligas	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla podstaw gry w piłkę siatkową. Wdrażanie postaw fair play.		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Oswojenie z piłkami w grach i zabawach. Kształtowanie koordynacji ruchowej.	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawowe zasady gry w piłkę siatkową (ilość odbić, rodzaje odbić piłki, wymiary boiska)</li> <li><b>Wykonuje</b> poprawnie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne.</li> <li><b>Potrafi</b> wykonać poznane elementy techniczne w grach i zabawach</li> </ul>	2
2. Doskonalenie poruszania się po boisku. Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawowe sposoby poruszania się po boisku</li> <li><b>Wykonuje</b> poprawnie podstawowe ćwiczenia doskonalące koordynację wzrokowo-ruchową</li> <li><b>Potrafi</b> zastosować poznane sposoby poruszania się w trakcie ćwiczeń i gry</li> </ul>	2

3. Doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę odbicia sposobem oburącz górnym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie odbicie sposobem oburącz górnym w parach i trójkach</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować doskonaloną technikę w trakcie ćwiczeń i gry</li> </ul>	2
4. Doskonalenie odbić sposobem oburącz dolnym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę odbicia sposobem oburącz dolnym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie odbicie sposobem oburącz dolnym w parach i trójkach</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować doskonaloną technikę w trakcie ćwiczeń i gry</li> </ul>	2
5. Doskonalenie wykonania i przyjęcia zagrywki tenisowej rotacyjnej górnej	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę rozegrania piłki oraz zbiecia dynamicznego</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie rozegranie piłki w ataku, prawidłowe najście i zbiecie dynamiczne</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować poznany element w trakcie ćwiczeń i 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. Podstawy przepisów piłki siatkowej halowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe przepisy piłki siatkowej halowej</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
2. Podstawy przepisów piłki siatkowej plażowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe przepisy piłki siatkowej plażowej</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
3. Różnice i podobieństwa: siatkówka halowa, siatkówka plażowa i siatkówka na siedzącą	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe podobieństwa i różnice pomiędzy siatkówką halową, siatkówką plażową i siatkówką na siedząco</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
4. Reprezentacja Polski na arenie międzynarodowej. Największe sukcesy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> historię piłki siatkowej oraz sukcesy reprezentacji Polski na arenie międzynarodowej</li> </ul>	TEST ON-LINE	2

5. Ulubiony klub / ulubiony zawodnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wykonuje prezentację multimedialną na wybrany zadany temat dotyczący ulubionego klubu siatkarskiego lub ulubionego zawodnika</li> </ul>	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ			
WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia terenowe – Trzy Stawy	17.10.2020 Godz.: 9:00	<b>Adres:</b> Katowice ul. Bankowa 12  <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie  <b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo-naczyniowego, podstawy treningu siłowego.	3
2. Zajęcia terenowe – Park Śląski	31.10.2020 Godz.: 9:00	<b>Adres:</b> Katowice ul. Bankowa 12  <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie  <b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo-naczyniowego. Ćwiczenia siłowe w terenie.	3
3. Zajęcia terenowe – Park Kościuszki	14.11.2020 Godz.: 9:00	<b>Adres:</b> Katowice ul. Bankowa 12  <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie  <b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo-naczyniowego. Gry rekreacyjne	3
4. Zajęcia terenowe – Trzy Stawy	28.11.2020 Godz.: 9:00	<b>Adres:</b> Katowice ul. Bankowa 12  <b>Dojazd:</b> we własnym zakresie  <b>Aktywność:</b> aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo-naczyniowego.	3
<b>Suma:</b>			<b>12</b>

**Bibliografia:**

<https://www.pzps.pl/pl/siatkowka-plazowa/przepisy-i-wytyczne/przepisy>