

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"> Zna podstawowe zasady gry w piłkę siatkową (ilość odbić, rodzaje odbić piłki, wymiary boiska) Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne. Potrafi wykonać poznane elementy techniczne w grach i zabawach | 2 |
| 2. Doskonalenie poruszania się po boisku. Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej. | <ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe sposoby poruszania się po boisku Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia doskonalące koordynację wzrokowo-ruchową Potrafi zastosować poznane sposoby poruszania się w trakcie ćwiczeń i gry | 2 |

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

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

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

Bibliografia:

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

