

## Piłka Siatkowa Kobiet i Mężczyzn

### 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: mgr Beata Machulec ( Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UŚ)

Forma prowadzenia zajęć: Hybrydowa

Cele kształcenia: - przekazanie wiedzy niezbędnej dla podstaw gry w piłkę siatkową, nabycie umiejętności i wykształcenie cech motorycznych niezbędnych w siatkówce.

#### FORMA 1

#### ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ

<b>Tematyka zajęć</b>	<b>Opis efektów kształcenia</b>	<b>Liczba godzin</b>
1. Nauka odbić piłki sposobem oburącz górnym, poruszanie się po boisku, praca na nogach.	Potrafi odbić piłkę sposobem górnym, prawidłowo ustawić się do odbicia na nogach, potrafi dobrze ocenić dystans do piłki.	<b>2</b>
2.Nauka odbić piłki sposobem oburącz dolnym,doskonalenie odbić piłki sposobem górnym.	Potrafi odbić prawidłowo piłkę sposobem dolnym i górnym, ustawić się prawidłowo do piłki, poruszać się po boisku,zastosować doskonaloną technikę podczas gry.	<b>2</b>
3.Nauka zagrywki tenisowej.	Potrafi wykonać prawidłowo zagrywkę tenisową oraz zastosować doskonaloną technikę podczas ćwiczeń i gry.	<b>2</b>

4. Nauka wystawy piłki oraz doskonalenie zagrywki tenisowej.	Zna technikę wystawy piłki, wykonuje prawidłowo wystawę piłki do ataku oraz wyskok i pracę ręki atakującej. Potrafi zastosować poznane elementy podczas gry.	2
5.Nauka przyjęcia piłki po zagrywce sposobem dolnym, doskonalenie zagrywki i ataku.	Potrafi prawidłowo przyjąć piłkę po zagrywce i ataku, ustawić się do piłki i prawidłowo ocenić dystans do piłki.	2
	<b>Suma:</b>	<b>10</b>

## FORMA 2

### ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH ( On-line)

Tematyka zajęć	Opis efektów kształcenia	Forma sprawdzianu	Liczba godzin
1.Podstawowe przepisy piłki siatkowej halowej	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową	TEST	2
2.Podstawowe przepisy piłki siatkowej plażowej	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową plażową.z	TEST	2
3.Ruch na świeżym powietrzu jako najbardziej dostępny i najskuteczniejszy sposób zadbania o własne zdrowie-wykład i dyskusja.	Zna podstawowe formy ruchu na świeżym powietrzu, posiada podstawowe wiadomości na temat fizjologii wysiłku, rozumie potrzebę i potrafi zaplanować swój codzienny trening.	<b>AKTYWNOŚĆ W DYSKUJSJI</b>	2

4. "Zdrowe odżywianie fakty i mity." Wpływ mediów społecznościowych na nasze gusta, wiedzę oraz wybory - wykład i dyskusja.	Potrafi ocenić wpływ na nasze zdrowie jedzenia, wybrać zdrowe produkty, rozumie potrzebę dobrego nawadniania i odżywiania podczas treningu i nie tylko.	<b>AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI</b>	<b>2</b>
5. Co rozumiemy pod hasłem , 'Zdrowy styl życia"	Potrafi ocenić zdrowe nawyki, rozumie wagę zdrowych nawyków w życiu, prawidłowo odczytuje informacje o zdrowym stylu życia.	<b>AKTYWNOŚĆ W DYSKUSJI</b>	<b>2</b>
		<b>Suma:</b>	<b>10</b>

### FORMA 3

#### ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

TEMATYKA ZAJĘĆ	TERMIN	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Trening podstawowego chodzenia z kijami Nordic walking.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	<b>2</b>
2. Doskonalenie chodzenia z kijami Nordic walking.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	<b>2</b>
3. Trening kondycyjny marszo-bieg.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	<b>2</b>
4. Trening kondycyjny marszo-bieg.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	<b>2</b>
5. Trening kondycyjny biegowy z ćwiczeniami siłowymi.	ZGODNIE Z PLANEM	PARK ALOJZEGO BUDNIOKA PRZY WYDZIALE PIPS	<b>2</b>
		<b>SUMA:</b>	<b>10</b>

## Bibliografia:

Mazur S., Szuppe W., Woluch J. Piłka siatkowa. Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania techniki gry. AWF Warszawa.