

TENIS STOŁOWY Kobiet i MĘŻCZYŹN

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Tenis stołowy 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 Jolanta Matuszczyk	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla podstaw gry w tenisa stołowego.		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Doskonalenie poruszania się przy stole . Kształtowanie koordynacji ruchowej.	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe sposoby poruszania się przy stole tenisowym Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne podnoszące technikę wykonywania elementu Potrafi zastosować poznane sposoby poruszania się w trakcie ćwiczeń i gry 	2

2. Doskonalenie serwisu podczas ćwiczeń i gry właściwej.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę serwisu tenisowego • Wykonuje poprawie serwis, uderzenia serwisowe w parach • Potrafi zastosować doskonałą technikę w trakcie ćwiczeń i gry 	2
3. Doskonalenie odbicia forhendowego, technika	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonania uderzenia forhendowego • Wykonuje poprawie uderzenie forhendowe w parach • Potrafi zastosować doskonałą technikę w trakcie ćwiczeń i gry 	2
4. Doskonalenie wykonania odbicia bekhendowego, technika	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonania uderzenia bekhendowego • Wykonuje poprawie uderzenie bekhendowe w parach • Potrafi zastosować poznany element w trakcie ćwiczeń i gry 	2
5. Doskonalenie rozegrania serwisu rotacyjnego	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę rozegrania serwisu rotacyjnego • Wykonuje poprawie rozegranie serwisu rotacyjnego • 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 tenisa stołowego	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe przepisy tenisa stołowego 	TEST ON-LINE	2
2. Podstawy przepisów tenisa ziemnego	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe przepisy tenisa ziemnego 	TEST ON-LINE	2
3. Różnice i podobieństwa: tenis stołowy a tenis ziemny	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe podobieństwa i różnice pomiędzy tenisem stołowym a tenisem ziemnym 	TEST ON-LINE	2

4. Ulubiony klub / ulubiony zawodnik	<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje prezentację multimedialną na wybrany zadany temat dotyczący ulubionego klubu tenisowego lub ulubionego zawodnika 	TEST ON-LINE	2
5. Pierwsza pomoc przedmedyczna – umiemy ratować życie	<ul style="list-style-type: none"> Prezentacja multimedialna. Przygotowanie przez studenta krótkiej charakterystyki wybranego zagadnienia 	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
Suma:			10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ			
WYDARZENIE	DATA/ GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu – siłownia zewnętrzna		Adres :Park Sielecki Sosnowiec Aktywność : ćwiczenia wzmacniające wybrane partie mięśniowe, nauka techniki wykonania, stretching	2
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu – siłownia zewnętrzna		Adres :Park Sielecki Sosnowiec Aktywność : ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie przykregostupowe i mięśnie brzucha	2
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu – siłownia zewnętrzna		Adres :Park Sielecki Sosnowiec Aktywność : ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za aparat ruchu, stretching	2
4. Ćwiczenia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu – siłownia zewnętrzna		Adres :Park Sielecki Sosnowiec Aktywność : ćwiczenia wzmacniające mięśnie RR, NN i brzucha oraz mięśnie oddechowe – praca przeponą	2
5. Ćwiczenia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu – siłownia zewnętrzna		Adres :Park Sielecki Sosnowiec Aktywność : ćwiczenia wzmacniające plecy oraz mięśnie posturalne, elementy pilatesa	2
Suma			10

Bibliografia:

