

## Tenis stołowy

### SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Tenis stołowy
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 Leszek Binert	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności potrzebne do gry w tenisa stołowego		

FORMY KSZTAŁCENIA	
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ	
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU
1. Poznanie zasad i przepisów gry w tenisa stołowego. Zapoznanie się ze sprzętem tenisowym. Indywidualne ćwiczenia doskonalące technikę odbić. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zasady gry w tenisa stołowego</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia z piłeczką</li> <li>• <b>Potrafi</b> odpowiednio trzymać raketkę</li> </ul>



1. Nauka i doskonalenie odbić z forhendu. Nauka zagrywki z forhendu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe cele i zasady rozgrzewki</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie odbicia z forhendu</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować poznane uderzenia w trakcie ćwiczeń i gry</li> </ul>
1. Nauka i doskonalenie odbić z bekhendu. Nauka zagrywki z bekhendu. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zasady ułożenia ciała w uderzeniu z bekhendu</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie odbicia z bekhendu</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować poznane uderzenia w trakcie ćwiczeń i gry</li> </ul>
1. Doskonalenie zagrywki tenisowej. Atak i obrona w tenisie stołowym. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> różne rodzaje zagrywek</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie zagrywkę</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować odbicia odpowiednio w obronie lub w ataku</li> </ul>
1. Doskonalenie poznanych elementów techniki gry w rywalizacji. Systemy rozgrywek sportowych w tenisie stołowym. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> systemy rozgrywania zawodów w tenisie stołowym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie technicznie odbicia</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować różne rodzaje odbić oraz zagrywki w rywalizacji sportowej</li> </ul>
<b>Suma: 10 godz.</b>	

**ZAJĘCIA W FORMIE  
WYKŁADÓW  
ZDALNYCH (ON-LINE)**

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU
1. Historia nowożytnych igrzysk olimpijskich. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> daty i miejsca igrzysk olimpijskich oraz największe sukcesy polskich olimpijczyków</li> </ul>	TEST ON-LINE
1. Aktywność ruchowa a zdrowie. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> wpływ aktywności ruchowej na zdrowie</li> </ul>	TEST ON-LINE
1. Zdrowa dieta. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zasady zdrowego odżywiania (piramida żywieniowa)</li> </ul>	TEST ON-LINE



1. Formy treningowe i zdolności motoryczne. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> różne formy treningowe oraz cechy motoryczne. Potrafi je krótko opisać</li> </ul>	TEST ON-LINE
1. Historia tenisa stołowego . Polscy tenisiści stołowi – największe sukcesy na arenie międzynarodowej. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> historię tenisa stołowego, najlepszych polskich tenisistów stołowych i ich sukcesy</li> </ul>	TEST ON-LINE
		<b>Suma: 10 godz.</b>

<b>ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ</b>		
<b>WYDARZENIE</b>	<b>DATA / GODZ.</b>	<b>ADRES</b>
1. Nordic walking + disc golf – Dolina Trzech Stawów. (2 godz.)	23.10.2020 30.10.2020 6.11.2020 13.11.2020 20.11.2020 godz. 13.45	<b>Adres:</b> Katowice ul.Paderewskiego 46 (ZSiP nr 1) <b>Aktywność:</b> ćwiczenia fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego.
		<b>Suma: 10 godz.</b>