

Koszykówka

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Koszykówka
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety

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 piłkę koszykową		

FORMY KSZTAŁCENIA	
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ	
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU
1. Doskonalenie poruszania się z piłką po boisku. Ćwiczenia oswajające z piłką. Zatrzymania.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady poruszania się po boisku • Wykonuje poprawnie ćwiczenia koordynacyjne z piłką • Potrafi właściwie poruszać się po boisku podczas ćwiczeń



(2 godz.)	
1. Doskaonalenie chwytów i podań. Nauka rzutu z biegu do kosza. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna prawidłową technikę chwytów i podań • Wykonuje poprawie rzut z biegu do kosza • Potrafi zastosować najlepszą technikę w trakcie ćwiczeń
1. Doskonalenie rzutu do kosza z dystansu. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna poprawną technikę rzutu do kosza • Wykonuje poprawie rzuty do kosza • Potrafi zastosować poprawną technikę rzutu do kosza podczas rywalizacji (konkursy rzutowe)
1. Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i w obronie. Doskonalenie techniki rzutów. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady poruszania się po boisku • Wykonuje poprawie rzut do kosza • Potrafi zastosować odpowiednią technikę w rywalizacji
1. Doskonalenie umiejętności gry w obronie – „każdy swego”, obrony strefowej. Zsłony. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna szasady gry w obronie • Wykonuje poprawie zasłony od i do piłki • Potrafi zastosować poznane umiejętności w rywalizacji
Suma: 10 godz.	

**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"> • Zna daty i miejsca igrzysk olimpijskich oraz największe sukcesy polskich olimpijczyków 	TEST ON-LINE
1. Aktywność ruchowa a zdrowie. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna wpływ aktywności ruchowej na zdrowie 	TEST ON-LINE



1. Zdrowa dieta. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady zdrowego odżywiania (piramida żywieniowa) 	TEST ON-LINE
1. Podstawy gry w piłkę koszykową oraz przepisy gry w piłkę koszykową 3x3. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe przepisy i różnice pomiędzy piłką koszykową a piłką koszykową 3x3 	TEST ON-LINE
1. Historia piłki koszykowej. Reprezentacja Polski na arenie międzynarodowej. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna historię piłki koszykowej oraz sukcesy polskiej reprezentacji na arenie międzynarodowej 	TEST ON-LINE
		Suma: 10 godz.

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES
1. Nordic walking + disc golf – Dolina Trzech Stawów. (2 godz.)	21.10.2020 28.10.2020 4.11.2020 18.11.2020 15.11.2020 godz.15.30	Adres: Katowice ul.Paderewskiego 46 (ZSiP nr 1) Aktywność: ćwiczenia fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego.
		Suma: 10 godz.

