

SPORTY RAKIETOWE

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Sporty raketowe
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 Adam Suchański	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla podstaw gry w tenisa stołowego i squasha oraz opcjonalnie tenisa ziemnego		

FORMY KSZTAŁCENIA
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ

TEMATYKA ZAJĘĆ TENIS STOŁOWY	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Doskonalenie poruszania się oraz odbić forhendem – akcent na powtarzalność.	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe sposoby poruszania się przy stole oraz technikę odbić forhendem Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia z odbiciem piłeczki forhendem Potrafi zastosować poznane sposoby poruszania się w trakcie odbić/gry 	2

2. Doskonalenie odbić bekhendem – akcent na powtarzalność.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę odbicia bekhendem • Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia z odbiciem piłeczki bekhendem • Potrafi zastosować doskonaloną technikę odbić w trakcie ćwiczeń i gry 	2
3. Doskonalenie odbić naprzemiennych wraz ze zmianą pozycji (doskonalenie poruszania się).	<ul style="list-style-type: none"> • Zna poprawną technikę odbić • Wykonuje poprawnie odbicia w trakcie ćwiczeń w parach wraz z ze zmianą pozycji przy stole • Potrafi zastosować doskonaloną technikę odbić w trakcie ćwiczeń i gry 	2
4. Nauczanie i doskonalenie przebiecia piłki z rotacją awansującą.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę poprawnej pracy ręki i odbicia top-spin • Wykonuje poprawnie odbicia piłki z nadaniem jej rotacji awansującej • Potrafi zastosować poznany element w trakcie gry 	2
5. Nauczanie gry w obronie (rotacja wsteczna piłki poprzez podcięcie).	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę odbicia piłki poprzez podcięcie • Wykonuje poprawnie odbicia piłki z nadaniem jej rotacji wstecznej • Potrafi zastosować poznany element w trakcie ćwiczeń i gry 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

TEMATYKA ZAJĘĆ SQUASH	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
6. Nauczanie poruszania się po korcie, zapoznanie z przepisami gry.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe sposoby poruszania się przy stole oraz przepisy gry • Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne z rakiętą i odbiciem piłeczki • Potrafi zastosować poznane sposoby poruszania się w trakcie odbić/gry 	2
7. Nauczanie odbić Straight Drive forhendem i bekhendem.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę i zasady zagrań Straight Drive • Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia z zagrań Straight Drive po stronie forhendowej i bekhendowej • Potrafi zastosować doskonaloną technikę odbić w trakcie ćwiczeń i gry 	2
8. Nauczanie odbić Cross Court Drive oraz doskonalenie poznanego Straight Drive.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna poprawną technikę odbicia Cross Court Drive • Wykonuje poprawnie odbicia w trakcie ćwiczeń we fragmentach gier • Potrafi zastosować doskonaloną technikę odbić w trakcie ćwiczeń i gry 	2

9. Nauczanie zagrania Boast po stronie forhendowej i bekhendowej.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę poprawnego ustawienia i zagrania przy odbiciu Boast • Wykonuje poprawnie odbicia/zagrania Boast'em • Potrafi zastosować poznane wcześniej elementy techniki gry w trakcie meczu 	2
10. Nauczanie zagrań Lob w grze obronnej. Doskonalenie poznanych technik gry.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady gry w defensywie oraz zagrań Lob'em • Wykonuje poprawnie odbicia piłki z głębi kortu • Potrafi zastosować poznany element w trakcie ćwiczeń i fragmentów gry 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA ZALICZENIA	LICZBA GODZIN
1. Podstawy przepisów i zasad gry w tenisa stołowego	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe przepisy gry w tenisie stołowym 	PRACA WŁASNA TEST ON-LINE	2
2. Podstawy przepisów i zasad gry w squasha	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe przepisy gry w squasha 	PRACA WŁASNA TEST ON-LINE	2
3. Różnice i podobieństwa – porównanie tenisa stołowego oraz squasha	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe podobieństwa i różnice pomiędzy sportami raketowymi 	PRACA WŁASNA TEST ON-LINE	2
4. Różnice i podobieństwa w pokrewnych sportach raketowych tj. tenis ziemny, badminton oraz tenis plażowy	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe podobieństwa i różnice pomiędzy różnymi sportami raketowymi 	PRACA WŁASNA TEST ON-LINE	2



5. Rys historyczny i powstanie związków sportowych w sportach rakietowych	<ul style="list-style-type: none">• Zna historię gier rakietowych	PRACA WŁASNA TEST ON-LINE	2
Suma:			10

