

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"> • Zna zasady gry w tenisa stołowego • Wykonuje poprawnie ćwiczenia z piłeczką • Potrafi odpowiednio trzymać raketkę



1. Nauka i doskonalenie odbić z forhendu. Nauka zagrywki z forhendu.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe cele i zasady rozgrzewki • Wykonuje poprawie odbicia z forhendu • Potrafi zastosować poznane uderzenia w trakcie ćwiczeń i gry
1. Nauka i doskonalenie odbić z bekhendu. Nauka zagrywki z bekhendu. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady ułożenia ciała w uderzeniu z bekhendu • Wykonuje poprawie odbicia z bekhendu • Potrafi zastosować poznane uderzenia w trakcie ćwiczeń i gry
1. Doskonalenie zagrywki tenisowej. Atak i obrona w tenisie stołowym. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna różne rodzaje zagrywek • Wykonuje poprawie zagrywkę • Potrafi zastosować odbicia odpowiednio w obronie lub w ataku
1. Doskonalenie poznanych elementów techniki gry w rywalizacji. Systemy rozgrywek sportowych w tenisie stołowym. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna systemy rozgrywania zawodów w tenisie stołowym • Wykonuje poprawie technicznie odbicia • Potrafi zastosować różne rodzaje odbić oraz zagrywki w rywalizacji sportowej
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. Formy treningowe i zdolności motoryczne. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna różne formy treningowe oraz cechy motoryczne. Potrafi je krótko opisać 	TEST ON-LINE
1. Historia tenisa stołowego . Polscy tenisiści stołowi – największe sukcesy na arenie międzynarodowej. (2 godz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna historię tenisa stołowego, najlepszych polskich tenisistów stołowych i ich sukcesy 	TEST ON-LINE
		Suma: 10 godz.

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ		
WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES
1. Nordic walking + disc golf – Dolina Trzech Stawów. (2 godz.)	20.10.2020 27.10.2020 3.11.2020 10.11.2020 17.11.2020 godz. 8.00	Adres: Katowice ul.Paderewskiego 46 (ZSiP nr 1) Aktywność: ćwiczenia fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego.
		Suma: 10 godz.