

Badminton

Sylabus przedmiotu na rok akademicki 2020/2021

Nazwa przedmiotu: Badminton kobiet i mężczyzn

Kierunek studiów: Międzywydziałowe

Język wykładowy: Polski

Liczebność grupy: 16 osób

Płeć grupy: Kobiety i mężczyźni

Osoba prowadząca: mgr Krzysztof Zabiłny (Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UŚ)

Forma prowadzenia zajęć: Hybrydowa

Cele kształcenia: - kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej, świadome uczestnictwo w doskonaleniu swoich możliwości, kształtowanie koordynacji ruchowej, szybkości, zwinności, wytrzymałości, poprawa stanu zdrowia i kondycji fizycznej

FORMY KSZTAŁCENIA

ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ

Tematyka zajęć	Opis efektów kształcenia	Liczba godzin
1.Gry i zabawy oswojające się z raketką i z lotką. Poruszanie się po boisku z raketką i bez.	Zna różne sposoby poruszania się po boisku Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne Potrafi zastosować różne formy poruszania się po boisku w trakcie ćwiczeń i gry.	2
2.Prawidłowe trzymanie raketki (chwyt forhendowy i bekhendowy). Odbicie lotki z forhendu i bekhendu w miejscu i w ruchu	Zna technikę utrzymania raketki odpowiednim chwytem. Wykonuje prawidłowo odbicie lotki bekhendem i forhendem Potrafi zastosować doskonałą technikę podczas ćwiczeń i gry	2
3.Doskonalenie techniki zagrywki (serwu) : długi, krótki, po prostej, po przekątnej.	Zna technikę serwisu długiego, krótkiego, Wykonuje prawidłowo określony serwis Potrafi zastosować doskonałą technikę podczas ćwiczeń i gry	2
4.Doskonalenie techniki uderzeń (clear, skrót, lob, smecz)	Zna technikę wykonania określonych uderzeń Wykonuje poprawnie uderzenie typu clear,	

	skrót, lob, smecz Potrafi zastosować poznany element w trakcie ćwiczeń i gry	2
5.Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze pojedynczej oraz w grze deblowej	Zna technikę poznanych elementów technicznych Wykonuje prawidłowo poznane techniki gry w badmintona Potrafi zastosować poznane elementy podczas ćwiczeń oraz w grze pojedynczej oraz w grze podwójnej	2
	Suma:	10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (On-line)

Tematyka zajęć	Opis efektów kształcenia	Forma sprawdzianu	Liczba godzin
1.Podstawowe przepisy gry w badmintona	Zna podstawowe przepisy gry w badmintona	TEST	2
2.Podstawowe techniki gry w badmintona (serwis, uderzenia)	Zna podstawowe techniki gry w badmintona	TEST	2
3.Elementy taktyczne w grze pojedynczej oraz w grze podwójnej. Podobieństwa i różnice	Zna podstawowe podobieństwa i różnice pomiędzy grą pojedynczą a grą podwójną	TEST	2
4.Historia dyscypliny w Polsce i na świecie	Zna historię badmintona w Polsce i na świecie. Osiągnięcia Polaków na arenie międzynarodowej	TEST	2
5.Zasady prawidłowego odżywiania w sporcie	Zna zasady prawidłowego odżywiania w sporcie oraz produkty zalecane dla sportowców	TEST	2
		Suma:	10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

WYDARZENIE	DATA/GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. „Wejście na Rysy”	18.10.2020r. Godz.: 9.00	Adres: Sosnowiec, Górka Środulska Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: zajęcia terenowe	3
2. „Wokół Pogorii”	08.11.2020r. Godz.: 9.00	Adres: Dąbrowa Górnicza, Park Zielona Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: różne formy aktywności ruchowej wokół zbiornia wodnego Pogoria	3
3. Mecz 1 Ligi Piłki Siatkowej Kobiet	07.11.2020r. Godz.: 16.00	Adres: Hala MOSiR w Sosnowcu, ul. Baczyńskiego 4 Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: Udział w meczu 1 Ligi Piłki Siatkowej Kobiet w charakterze kibiców.	3
4. Mecz 1 Ligi Piłki Siatkowej Kobiet	16.01.2020r. Godz. 16.00	Adres: Hala MOSiR w Sosnowcu, ul. Baczyńskiego 4 Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: Udział w meczu 1 Ligi Piłki Siatkowej Kobiet w charakterze kibiców.	3
		Suma:	12

Bibliografia:

1. Steler M. Badminton. Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS Warszawa 2001
2. Nawara H. Badminton. AWF Wrocław 2009