

Piłka Siatkowa Kobiet i Mężczyzn

Sylabus przedmiotu na rok akademicki 2020/2021

Nazwa przedmiotu: Siatkówka kobiet i mężczyzn

Kierunek studiów: Międzywydziałowe

Język wykładowy: Polski

Liczebność grupy: 16 osób

Płeć grupy: Kobiety i mężczyźni

Osoba prowadząca: mgr Krzysztof Zabierny (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.Różne sposoby poruszania się po boisku. Doskonalenie koordynacji ruchowej.	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.Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz górnym.	Zna technikę odbicia piłki sposobem oburącz górnym Wykonuje prawidłowo odbicie piłki sposobem oburącz górnym w dwójkach i w trójkach Potrafi zastosować doskonaloną technikę podczas ćwiczeń i gry	2
3.Doskonalenie odbić piłki sposobem oburącz dolnym.	Zna technikę odbicia piłki sposobem oburącz dolnym Wykonuje prawidłowo odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach Potrafi zastosować doskonaloną technikę podczas ćwiczeń i gry	2

4.Doskonalenie zagrywki tenisowej oraz zagrywki typu float.	Zna technikę wykonania zagrywki tenisowej oraz typu float Wykonuje poprawnie podrzut i pracę ręki do wykonania zagrywki tenisowej oraz typu float Potrafi zastosować poznany element w trakcie ćwiczeń i gry	2
5.Doskonalenie wystawy piłki do strefy 2 i 4.Atak dynamiczny.	Zna technikę wystawy piłki oraz ataku dynamicznego ze strefy 2 i 4 Wykonuje prawidłowo wystawę piłki do ataku oraz prawidłową technikę najścia i wyskoku oraz pracę ręki atakującej Potrafi zastosować poznane elementy podczas ćwiczeń oraz w grze	2
	Suma:	10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (On-line)

Tematyka zajęć	Opis efektów kształcenia	Forma sprawdzianu	Liczba godzin
1.Podstawowe przepisy piłki siatkowej halowej	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową	TEST	2
2.Podstawowe przepisy piłki siatkowej plażowej	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową plażową	TEST	2
3.Różnice i podobieństwa pomiędzy siatkówką halową i siatkówką plażową oraz siatkówką na siedząco	Zna podstawowe podobieństwa i różnice pomiędzy siatkówką halową, plażową i siatkówką na siedząco	TEST	2
4.Reprezentacja Polski Kobiet i Mężczyzn na arenie międzynarodowej	Zna historię i osiągnięcia reprezentacji Polski Mężczyzn i Kobiet na arenie międzynarodowej	TEST	2
5.Rozgrywki ligowe w piłce siatkowej w Polsce	Zna najbardziej utytułowane kluby w historii rozgrywek ligowych wśród kobiet i mężczyzn	TEST	2
		Suma:	10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

WYDARZENIE	DATA/GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. „Wejście na Rysy”	17.10.2020r. Godz.: 9.00	Adres: Sosnowiec, Górka Środulska Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: zajęcia terenowe	3
2. „Wokół Pogorii”	07.11.2020r. 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	21.11.2020r. 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	12.12.2020r.	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:

Kasza W., Zdebska H. (2007) Piłka siatkowa. Obrona pola w ujęciu taktycznym. Biblioteka Trenera. Warszawa.

Mazur S., Szuppe W., Woluch J. Piłka siatkowa. Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania techniki gry. AWF Warszawa.