

Tenis stołowy

Sylabus przedmiotu na rok akademicki 2020/2021

Nazwa przedmiotu: Tenis stołowy 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. Doskonalenie koordynacji ruchowej, technika przyjmowania właściwej postawy wyjściowej przy stole	Zna podstawową pozycję wyjściową przy stole Wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne Potrafi zastosować postawę wyjściową podczas gry.	2
2. Prawidłowe trzymanie rakiетки (różne sposoby trzymania rakiетки). Odbicie piłeczki forhendem i bekhendem	Zna technikę utrzymania rakiетки odpowiednim chwytem. Wykonuje prawidłowo odbicie piłeczki bekhendem i forhendem Potrafi zastosować doskonaloną technikę podczas ćwiczeń i gry	2
3. Doskonalenie techniki zagrywki (serwu) : z rotacją i bez rotacji	Zna technikę serwisu z rotacją i bez rotacji Wykonuje prawidłowo określony serwis Potrafi zastosować doskonaloną technikę podczas ćwiczeń i gry	2

4. Doskonalenie techniki uderzeń obronnych	Zna technikę wykonania określonych uderzeń Wykonuje poprawnie uderzenie obronne forhendem i bekhendem 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 tenisa stołowego 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 zasady przepisy gry w tenisa stołowego	Zna podstawowe zasady i przepisy gry w tenisa stołowego	TEST	2
2. Podstawowe techniki gry w badmintona (postawa, serwis, uderzenia)	Zna podstawowe techniki gry w tenisa stołowego	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 tenisa stołowego 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	16.01.2021r. 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. Grycan J.: Integralny tenis stołowy, Kraków 2007
2. Hudetz R.: Tenis stołowy 2000, MODEST Łódź 2005
3. Kulczycki R.: Tenis stołowy bez tajemnic, Publicat Poznań 2005