

**BADMINTON**

## SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Badminton
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 Witold Wróblewski	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	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, nabycie wiedzy ogólnej o sporcie i o zdrowym odżywianiu.		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Badminton - Gry i zabawy oswojające z raketą i lotką.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> gry i zabawy oswojające z raketą i lotką.</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie elementy wymagane w grach i zabawach.</li> <li>• <b>Potrafi</b> samodzielnie przeprowadzić gry i zabawy oswojające ze sprzętem</li> </ul>	2



2. Badminton - Nauka poruszania się po boisku.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> prawidłową technikę poruszania się po boisku.</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie poznane elementy techniczne.</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować poznaną technikę podczas gry.</li> </ul>	2
3. Badminton - Nauka różnych rodzajów serwów (długi, krótki, forhandowy, backhandowy, po prostej, po przekątnej)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę poznanych rodzajów serwów</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie poznane rodzaje serwów</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować poznane elementy podczas gry</li> </ul>	2
4. Badminton - Nauka uderzeń (skrót, lob, smecz, uderzenie płaskie, po prostej i po przekątnej boiska)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę poznanych rodzajów uderzeń</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie poznane rodzaje uderzeń</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować poznane rodzaje uderzeń podczas gry</li> </ul>	2
5. Badminton - Nauka poruszania się po boisku w różnych rodzajach gry: atakującej i obronnej.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zasady poruszania się po boisku w grze atakującej i obronnej.</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie technicznie poznane sposoby poruszania się w grze atakującej i obronnej.</li> <li>• <b>Potrafi</b> prawidłowo poruszać się po boisku podczas fragmentów gier: atakującej i obronnej.</li> </ul>	2
<b>Suma:</b>		<b>10</b>

## FORMY KSZTAŁCENIA

### ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Nordic Walking - Ćwiczenia oswajające z techniką chodu, prawidłowy dobór kijów	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe ćwiczenia oswajające z techniką chodu</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie chód z kijami</li> <li>• <b>Potrafi</b> prawidłowo dobrać kije</li> </ul>	2
2. Nordic Walking - Nauczanie prawidłowej techniki pracy NN, ćwiczenia gibkościowe z kijami	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> prawidłową technikę pracy NN</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia gibkościowe z kijami</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować poznaną technikę podczas marszu</li> </ul>	2



3. Nordic Walking - Nauczanie przeprowadzenia rozgrzewki w treningu Nordic Walking	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe ćwiczenia rozgrzewkowe do Nordic Walkingu</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie ćwiczenia rozgrzewkowe</li> <li>• <b>Potrafi</b> samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę</li> </ul>	2
4. Nordic Walking - Nauczanie pracy RR, ćwiczenia siłowe, koordynacyjne i oddechowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe ćwiczenia siłowe, koordynacyjne i oddechowe</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie pracę RR podczas Nordic Walkingu</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować poznany element podczas Nordic Walkingu w pełnej formie</li> </ul>	2
5. Nordic Walking - Gry i zabawy terenowe kształtujące szybkość i zwinność z wykorzystaniem kijków	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zasady gier i zabaw terenowych stosowanych w nauczaniu Nordic Walkingu</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie elementy techniczne wymagane podczas gier i zabaw terenowych</li> <li>• <b>Potrafi</b> samodzielnie przeprowadzić gry i zabawy terenowe z wykorzystaniem kijków</li> </ul>	2
<b>Suma:</b>		<b>10</b>

#### ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Koszykówka (rys historyczny, przepisy, koszykówka na świecie).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe przepisy koszykówki, rys historyczny, a także posiada podstawową wiedzę o światowej koszykówce.</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
2. Najczęściej występujące urazy i kontuzje w sporcie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> najczęściej występujące w sporcie urazy i kontuzje.</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
3. Sport i wychowanie fizyczne na wyższej uczelni.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wie</b> jak wygląda sport i wychowanie fizyczne na wyższej uczelni.</li> </ul>	TEST ON-LINE	2

4. Zasady zdrowego odżywiania.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> zasady zdrowego odżywiania.</li></ul>	TEST ON-LINE	2
5. Wybitne postacie polskiego sportu.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> wybitne postacie polskiego sportu.</li></ul>	TEST ON-LINE	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

