

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"> Zna gry i zabawy oswojające z raketą i lotką. Wykonuje poprawie elementy wymagane w grach i zabawach. Potrafi samodzielnie przeprowadzić gry i zabawy oswojające ze sprzętem 	2



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

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">• Zna podstawowe ćwiczenia oswajające z techniką chodu• Wykonuje poprawie chód z kijami• Potrafi prawidłowo dobrać kije	2
2. Nordic Walking - Nauczanie prawidłowej techniki pracy NN, ćwiczenia gibkościowe z kijami	<ul style="list-style-type: none">• Zna prawidłową technikę pracy NN• Wykonuje poprawnie ćwiczenia gibkościowe z kijami• Potrafi zastosować poznaną technikę podczas marszu	2



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

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"> • Zna podstawowe przepisy koszykówki, rys historyczny, a także posiada podstawową wiedzę o światowej koszykówce. 	TEST ON-LINE	2
2. Najczęściej występujące urazy i kontuzje w sporcie	<ul style="list-style-type: none"> • Zna najczęściej występujące w sporcie urazy i kontuzje. 	TEST ON-LINE	2
3. Sport i wychowanie fizyczne na wyższej uczelni.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie jak wygląda sport i wychowanie fizyczne na wyższej uczelni. 	TEST ON-LINE	2

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