

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje ogólne

| | |
|---|--|
| Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów): | Formy Aktywności Ruchowej – piłka siatkowa A-6 |
| Nazwa przedmiotu (j. ang.): | Forms of physical activity – volleyball |
| Kierunek studiów: | Turystyka i rekreacja |
| Specjalność/specjalizacja: | |
| Poziom kształcenia: | studia I stopnia |
| Profil kształcenia: | Praktyczny (P) |
| Forma studiów: | studia stacjonarne |
| Koordinator przedmiotu: | Krzysztof Frączek – dr nauk o kulturze fizycznej, trener siatkówki |

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu

| | |
|---|---|
| Przynależność do modułu: | Kształcenia ogólnego |
| Status przedmiotu: | obowiązkowy |
| Język wykładowy: | polski |
| Rok studiów, semestr: *) | I, 1 |
| Forma i wymiar zajęć swefeedwsg według planu studiów: | stacjonarne – ćwiczenia praktyczne 25h |
| Interesariusze i instytucje partnerskie (nieobowiązkowe) | |
| Wymagania wstępne / Przedmioty wprowadzające: | Podstawowa wiedza z zakresu nauk przyrodniczych i społecznych, a także ogólna sprawność ruchowa rozwinięta na bazie ponadgimnazjalnego wychowania fizycznego. Podstawy rekreacji |

3. Bilans punktów ECTS

| | | |
|--|-------------------------|--------------------------|
| Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B) | 1 | Stacjonarne |
| A. Liczba godzin wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela z podziałem na typy zajęć oraz całkowita liczba punktów ECTS osiągniętych na tych zajęciach: | Zajęcia praktyczne | 25 |
| | W sumie: ECTS | 25 0,75 |

| | | |
|--|---|------------------------------|
| B. Poszczególne typy zadań do samokształcenia studenta (niewymagających bezpośredniego udziału nauczyciela) wraz z planowaną średnią liczbą godzin na każde i sumaryczną liczbą ECTS: | praca nad scenariuszem ćwiczeń, przygotowanie do zaliczenia w sumie: ECTS | 5 5 0,25 |
| C. Liczba godzin praktycznych / laboratoryjnych w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS: | w sumie: ECTS | 30 1 |
| D. W przypadku studiów międzyobszarowych procent punktów ECTS przyporządkowanych obu obszarom (zgodnie z p. 2) | ECTS - obszar nauk ECTS - obszar nauk | |

4. Opis przedmiotu

| | |
|--|--|
| Cel przedmiotu: | Dostarczenie wiedzy i umiejętności pozwalające na samodzielne prowadzenie zajęć z zakresu piłki siatkowej. Możliwości wykorzystania piłki siatkowej jako popularnej formy aktywności ruchowej. Poznanie praktycznych umiejętności organizowania rozgrywek i prowadzenia ich w ośrodkach wypoczynku i rekreacji. Przedstawienie różnych form organizacyjnych zajęć z piłki siatkowej. Zapoznanie studentów z przepisami gry |
| Metody dydaktyczne: | metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne, metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów metody eksponujące: pokaz, analiza błędów na podstawie zapisu video |
| Treści kształcenia: | 1. Boisko i wyposażenie. Warunki i zasady zorganizowania gry. 2. Historia i charakterystyka dyscypliny. Ćwiczenia, gry i zabawy przygotowawcze z piłkami do siatkówki. 3. Klasyfikacja czynności występujących podczas gry w piłkę siatkową. 4. Postawy siatkarskie i sposoby przemieszczania się po boisku. Przykłady ćwiczeń w formie zabawowej z wykorzystaniem przyborów (piłki, obręcz, kocyki) 5. Odbicia piłki sposobem obręcz górnym- przykłady ćwiczeń w formie ścisłej. 6. Przykłady ćwiczeń doskonalących odbicia piłki sposobem górnym w formie zabawowej. 7. Odbicia piłki sposobem dolnym- przykłady ćwiczeń w formie ścisłej. 8. Przykłady ćwiczeń doskonalących odbicia piłki sposobem dolnym w formie zabawowej 9. Zagrywka dolna i tenisowa- przykłady ćwiczeń. 10. Przyjęcie piłki z zagrywki. Wystawienie piłki. 11. Zbicie piłki (dynamiczne, kiwnięcie, plasowane). Blok pojedynczy. 12. Doskonalenie poznanych elementów. Formy fragmentów gry, gra uproszczona, szkolna i właściwa. 13. Przepisy gry. Ich interpretacja. Małe gry 2x2. |
| 5. Efekty kształcenia i sposoby weryfikacji | |

| Efekt przedmiotu | Student, który zaliczył przedmiot (spełnił minimum wymagań) | Efekt kierunkowy | Forma zajęć dydaktycznych | Sposób weryfikacji efektów kształcenia (forma zaliczeń) |
|--|--|----------------------------------|---------------------------|--|
| A6_W_01 | w zakresie wiedzy: 1. Zna podstawową terminologię używaną w piłce siatkowej. 2. Zna przepisy gry w piłkę siatkową | K_W01 K_W12 | ćwiczenia | test |
| A6_U_01 A6_U_02 | w zakresie umiejętności: 1. Posiada umiejętności techniczne i ruchowe z zakresu piłki siatkowej. 2. Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem wykorzystywanym w piłce siatkowej. | K_U01 K_U02 | ćwiczenia | Zaliczenie praktyczne, demonstracja, samodzielne prowadzenie |
| A6_K_01 A6_K_02 A6_K_03 A6_K_04 | w zakresie kompetencji społecznych: 1. Ma świadomość potrzeby ciągłego dokształcania się. 2. Jest przygotowany do działań grupowych realizując w nich różne role. 3. Działa zgodnie z zasadami bhp. 4. W sposób odpowiedzialny przygotowuje się do swojej pracy dbając o poziom sprawności fizycznej. | K_K01 K_K03 K_K06 K_K08 | ćwiczenia | samodzielne prowadzenie zajęć |

6. Sposób obliczania oceny końcowej

- frekwencja na ćwiczeniach 25%
- aktywność na ćwiczeniach 30 %
- test znajomości przepisów 20%
- umiejętności techniczne 25%

7. Zalecana literatura

Literatura podstawowa:

1. Grządziel Grzegorz, *Piłka siatkowa : technika, taktyka i elementy minisiatkówki*
2. Frączek Krzysztof, *Piłka siatkowa : technika, metodyka nauczania, przykłady ćwiczeń*
3. Klocek Tomasz, *Siatkówka na lekcji WF*
4. Uzarowicz Jerzy, *Siatkówka Co jest grane ?*
5. Polski Związek Piłki Siatkowej, *Oficjalne przepisy gry w piłkę siatkową*

Literatura uzupełniająca:

1. Kulgawczyk R.1990. Piłka siatkowa – nauczanie i doskonalenie gry. Resortowe Centrum Met.-Szkol. KfiS.
2. Kulgawczyk R.1994. Mini piłka siatkowa. Agencja „Promo-Lider”. Warszawa
3. Polowczyk A., Majakowski S. 1999. Siatkówka i minisiatkówka plażowa. Polski Związek Piłki Siatkowej, Warszawa.
4. Uzarowicz J., Zdebska H. 1998. Piłka siatkowa. Program szkolenia dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa.
5. Zatyrcz Z. Piasecki L. 2000. Piłka siatkowa. Szczecin.

8. Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)

| Forma aktywności studenta | Obciążenie studenta [h] |
|---------------------------|-------------------------|
| Obecność na ćwiczeniach | 25 godz. |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Przygotowanie do ćwiczeń | 5 godz. |
| Przygotowanie do zaliczenia | 5 godz. |
| Sumaryczne obciążenie pracą studenta | 35 |
| Punkty ECTS za moduł/przedmiot | 1 |
| 9. Uwagi | |
| | |

***) Uwaga: w przypadku przedmiotów/modułów trwających więcej niż jeden semestr należy rozpisać semestralnie punkty 3, 4, 5, 6, 8**