

# Piłka ręczna - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Piłka ręczna                               |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WFSP-PR                            |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata       |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2021/2022                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 4                                                                   |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 4                                                                   |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                         |
| Język nauczania                 | polski                                                              |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>mgr Ireneusz Łuczak</li></ul> |

| Formy zajęć  |                                         |                                        |                                            |                                           |                     |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| Forma zajęć  | Liczba godzin w semestrze (stacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne) | Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne) | Forma zaliczenia    |
| Wykład       | 15                                      | 1                                      | 9                                          | 0,6                                       | Zaliczenie na ocenę |
| Laboratorium | 30                                      | 2                                      | 18                                         | 1,2                                       | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Przygotowanie studenta do uzyskania stopnia instruktora sportu w piłce ręcznej, a w szczególności do samodzielnego formułowania celów i opracowywania programów nauczania gry w piłkę ręczną oraz ich realizacji w klubach sportowych i rekreacyjnych, ośrodkach wypoczynku, na obozach sportowych i koloniach, prowadzenia zajęć w ramach lekcji wychowania fizycznego (podniesienie kwalifikacji zawodowych nauczycieli).

## Wymagania wstępne

Zaliczony I semestr specjalizacji instruktorskiej z piłki ręcznej.

## Zakres tematyczny

**Wykłady:** Charakterystyka gry w piłkę ręczną. Mini piłka ręczna. Piłka ręczna dzieci dzieci i młodzieży. Organizacja nauczania gry w piłkę ręczną. Ćwiczenia globalne, syntetyczne, analityczne. Gra właściwa, gra szkolna, uproszczona, małe gry, fragmenty gry – jako formy nauczania i doskonalenia techniki i taktyki. Ukierunkowane kształtowanie sprawności fizycznej. Klasyfikacja obciążeń treningowych. Struktura obciążeń treningowych w szkoleniu dzieci i młodzieży. Próby diagnozujące poziom sprawności fizycznej w szkoleniu dzieci i młodzieży. Taktyka gry w piłkę ręczną. System zdobywania punktów po zagrywce własnej i zagrywce przeciwnika – podstawowe elementy taktyki zespołów młodzieżowych. Taktyka zespołowa gry. Taktyka indywidualna, zasady i środki treningowe na poziomie: mini piłki ręcznej, młodzika, kadeta, juniora.

**Laboratorium:** Organizacja gry w piłkę ręczną. Mini piłka ręczna. Gra właściwa, gra szkolna, uproszczona, małe gry, fragmenty gry – jako formy nauczania i doskonalenia techniki i taktyki. Ukierunkowane kształtowanie sprawności fizycznej. Kształtowanie skoczności, siły, szybkości, wytrzymałości w treningu dzieci i młodzieży. Trening funkcjonalny - przykłady rozwiązań. Ćwiczenia profilaktyczne zapobiegające urazom podczas treningu. Taktyka gry w piłkę ręczną. Taktyka zespołowa gry w ataku i obronie. Taktyka indywidualna.

## Metody kształcenia

Wykład konwencjonalny, zajęcia praktyczne, konsultacje, obserwacja, samodzielne opracowanie materiałów metodycznych, zajęcia w grupach.

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                          | Symbole efektów                                                       | Metody weryfikacji                                                        | Forma zajęć                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Potrąfi zorganizować zajęcia rekreacyjne i zawody sportowe w piłkę ręczną dla różnych grup społecznych                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>K1_U09</li><li>K1_K04</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zadania wykonane grupowo</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Student ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę na temat pływania, potrafi objaśniać przepisy gry, dobierać specjalistyczną terminologię w zakresie nauki piłki ręcznej | <ul style="list-style-type: none"><li>K1_W04</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>Test z progami punktowymi</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Wykład</li></ul>       |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Symbol e efektów                                                                                             | Metody weryfikacji                                                                                             | Forma zajęć                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Potrafi ocenić sprawność ucznia, identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce charakterystyczne dla poszczególnych technik w grze w piłkę ręczną oraz stosować odpowiednie działania korygujące, wybiera odpowiednie metody i środki dydaktyczne na różnych etapach edukacji                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W07</a></li> <li>• <a href="#">K1_U05</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul>                   |
| Potrafi zaprezentować specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu piłki ręcznej.                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_U07</a></li> <li>• <a href="#">K1_K09</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul>                   |
| Rozwija własne upodobania sportowe, uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form przyczyniając się do wprowadzania jednostek i grup środowiskowych w kulturę sportu, prezentuje postawę ku zdrowiu, samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doskonaleniem się; | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K01</a></li> <li>• <a href="#">K1_K09</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyskusja – ocena aktywności i przygotowania merytorycznego</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul>                   |
| Student jest świadomy zmian zachodzących w technice, przepisach i metodyce nauczania gry w piłkę ręczną, jest otwarty na pomoc i współpracę.                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K02</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyskusja – ocena aktywności i przygotowania merytorycznego</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul>                   |
| Potrafi podjąć działania z zakresu bezpieczeństwa podczas gry w piłkę ręczną.                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_U08</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyskusja oraz obserwacja umiejętności praktycznych</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład</li> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| Zna i realizuje zadania indywidualnie i w zespołach uwzględniając obowiązujące akty prawne,. jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć i jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo wszystkich uczestników.                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W08</a></li> <li>• <a href="#">K1_K07</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul>                   |

## Warunki zaliczenia

**Wykład** z przedmiotu kończą się testem w formie pisemnej zgodnym z podanymi kryteriami (test z progami punktowymi składający się z pytań zamkniętych i otwartych). Minimum na uzyskanie zaliczenia to 60% punktów.

**Laboratorium** kończy się zaliczeniem na ocenę. Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, udział w organizacji zawodów sportowych w piłkę ręczną, udział w obserwacji zajęć piłki ręcznej, przeprowadzenie analizy statystycznej meczu w piłkę ręczną, sędziowanie meczu w piłkę ręczną. Ocenie podlegają: test sprawności specjalnej – 30%, opracowane przez studenta materiały metodyczne (konspekty, arkusze statystyczne, protokoły) – 20%, sędziowanie meczu – 20%, wykonanie grupowego projektu (przygotowanie, realizacji i dokumentacja z przeprowadzonych zawodów) – 30%. Na ocenę z przedmiotu składa się ocena z wykładów (40%) i konwersatoriów (60%). Warunkiem zaliczenia przedmiotu są pozytywne oceny z wykładu i konserwatorium.

**Ocena końcowa** to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

## Literatura podstawowa

1. Biernacki L., Nowiński W, Kubrycht J.: Pierwsze kroki w piłce ręcznej. AWFIS Gdańsk 2012
2. Czerwiński J.: Piłka ręczna. Wybrane elementy teorii i treningu. AWFIS Gdańsk 2014
3. Dencikowska A.: Piłka ręczna. Wydawnictwo UR Rzeszów 2012
4. Paterka S.: Piłka ręczna. Technika. AWF im. E. Piaseckiego Poznań 1997
5. Paterka S.: Piłka ręczna. Taktyka. AWF im. E. Piaseckiego Poznań 1998
6. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

## Literatura uzupełniająca

1. Biernacki L., Kubrycht J., Nowiński W. Pierwsze kroki w piłce ręcznej. Przewodnik metodyczny. AWFIS Gdańsk 2013
2. Czerwiński J.: Charakterystyka gry w piłkę ręczną. AWFIS Gdańsk 1996
3. Dulawa M.: Piłka ręczna. Historia, zasady, trening. Bielsko Biała 2011
4. Jastrzębski Z.: Kontrola treningu w piłce ręcznej. AWFIS Gdańsk 2004
5. Olejnik M., Paterka S.: Przewodnik do ćwiczeń z piłki ręcznej. AWF im. E. Piaseckiego Poznań 1997
6. Spieszny M., Tabor R., Walczak L.: Piłka ręczna. Technika, metodyka, podstawy taktyki. Kraków 2011

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 13-04-2021 09:16)