

# Piłka ręczna - course description

| General information |                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|
| Course name         | Piłka ręczna                                     |
| Course ID           | 16.1-WF-PRęcz                                    |
| Faculty             | Faculty of Medicine and Health Sciences          |
| Field of study      | Physical Education                               |
| Education profile   | practical                                        |
| Level of studies    | First-cycle studies leading to Bachelor's degree |
| Beginning semester  | winter term 2016/2017                            |

| Course information  |                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Semester            | 4                                                                     |
| ECTS credits to win | 4                                                                     |
| Course type         | obligatory                                                            |
| Teaching language   | polish                                                                |
| Author of syllabus  | <ul style="list-style-type: none"><li>mgr Władysław Leśniak</li></ul> |

| Classes forms  |                                |                            |                                |                            |                    |
|----------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------|
| The class form | Hours per semester (full-time) | Hours per week (full-time) | Hours per semester (part-time) | Hours per week (part-time) | Form of assignment |
| Lecture        | 15                             | 1                          | 9                              | 0,6                        | Credit with grade  |
| Laboratory     | 30                             | 2                          | 18                             | 1,2                        | Credit with grade  |

## Aim of the course

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).

## Prerequisites

Wiadomości, umiejętności i kompetencje na poziomie efektów kształcenia przedmiotu „Piłka Ręczna” (kod przedmiotu: 16.1-WP-WF- PiłR).

## Scope

### 1. Charakterystyka gry w piłkę ręczną.

- Zarys historii piłki ręcznej w Polsce i na świecie.
- Charakterystyka gry: techniczno-taktyczna, sprawnościowa, fizjologiczna, na różnych poziomach współzawodnictwa, gry kontrolne, zawody mistrzowskie.
- Aktualne przepisy gry w piłce ręcznej, sędziowanie i protokolowanie.
- Wymogi techniczno-sportowe (aktualne przepisy i normy) dotyczące: sprzętu sportowego, sali i boisk, oświetlenia, ogrzewania, zaplecza sanitarno-pomocniczego na różnych poziomach współzawodnictwa.

### 1. Organizacja nauczania gry w piłkę ręczną.

- Terminologia w piłce ręcznej.
- Struktura zespołu. Podział obowiązków, funkcje zawodników i pozycje w grze. Konstruowanie drużyny.
- Ogólne założenia metodyki nauczania i doskonalenia techniki i taktyki gry.

### 1. Ukierunkowane kształtowanie sprawności fizycznej.

- Sprawność fizyczna w strukturze treningu.
- Metodyka kształtowania sprawności fizycznej u dzieci i młodzieży.
- Metodyka kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych u dzieci i młodzieży.
- Elementy treningu funkcjonalnego.
- Organizacja jednostki treningowej.

1. Technika gry w piłkę ręczną.
- Zasady, metody, formy i środki nauczania i doskonalenia techniki gry
  - Klasyfikacja i współzależność elementów techniki gry.

Laboratorium:

1. Organizacja gry w piłkę ręczną na poszczególnych etapach szkolenia.
- Ukierunkowane kształtowanie sprawności fizycznej.
  - Gry i zabawy ruchowe w treningu.
  - Metodyka kształtowania zdolności koordynacyjnych w piłce ręcznej: różnicowanie, orientacja, szybka reakcja, dostosowanie, sprzężenie ruchu, rytmizacja, równowaga.
  - Ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne w treningu młodego piłkarza ręcznego.

1. Technika gry w piłkę ręczną.
2. Jednostka treningowa.
- Rodzaje rozgrzewek – przykłady rozwiązań. Przykłady rozgrzewki przedmeczowej.
  - Ćwiczenia w części końcowej.
  - Ćwiczenia stabilizujące i korekcyjne kręgosłupa.

Teaching methods

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

Learning outcomes and methods of theirs verification

| Outcome description                                                                                                                                                                                                                                | Outcome symbols                                                                                           | Methods of verification                                                                                      | The class form                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Zna uwarunkowania historyczne rozwoju piłki ręcznej, rozumie przyczyny rozwoju ruchu olimpijskiego;                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_W04</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Test z progami punktowymi</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lecture</li></ul>                      |
| Potrafi ocenić sprawność ucznia, identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce charakterystyczne dla gry 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>• Laboratory</li></ul>                   |
| Potrafi zorganizować zajęcia rekreacyjne i zawody sportowe w piłce ręcznej dla różnych grup społecznych                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_U09</a></li><li>• <a href="#">K1_K04</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zadania wykonane grupowo</li></ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratory</li></ul>                   |
| Potrafi zaprezentować specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu gry w piłkę ręczną                                                                                                                                                            | <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>• Laboratory</li></ul>                   |
| Potrafi podjąć działania z zakresu bezpieczeństwa podczas zajęć z piłką 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>• Lecture</li><li>• Laboratory</li></ul> |
| Student rozumie potrzebę dokształcania zawodowego i jest świadomy rozwoju osobistego w ciągu całe życie                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_K01</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>• Laboratory</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>• Laboratory</li></ul>                   |
| Jest świadomy zwiększonego ryzyka nieszczęśliwych wypadków na zajęciach sportowych, jest wrażliwy na zapewnienie bezpieczeństwa sobie i uczniom                                                                                                    | <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>• Laboratory</li></ul>                   |
| Jest kreatywny w propagowaniu zdrowotnych, społecznych i rekreacyjnych wartości gier i zabaw z piłką                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">K1_W09</a></li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zadania wykonane indywidualnie</li></ul>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratory</li></ul>                   |

Assignment conditions

Wykłady 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.

Laboratoria kończą 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. Ocenie podlegają:

- test sprawności specjalnej – 70%,
- opracowane przez studenta materiały metodyczne (konspekty, arkusze statystyczne, protokoły) – 30%,

Na ocenę z przedmiotu składa się ocena z wykładów (40%) i konwersatoriów (60%). Warunkiem zaliczenia przedmiotu są pozytywne oceny z wykładu i konwersatorium.

## Recommended reading

1. Czerwiński J.: Piłka ręczna. Gdańsk 1978
2. Olejnik M., Paterka S.: Przewodnik do ćwiczeń z piłki ręcznej. Skrypt Nr 133. Poznań 1997
3. Paterka S., Nitka J.: Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu piłki ręcznej. Poznań 1987
4. Paterka S.: Mini piłka ręczna. Poznań 1994
5. Walszyk L., Szkutnik R.: Piłka ręczna. Zasób ćwiczeń dla dzieci i młodzieży. Warszawa 2005
6. Wrześniewski S.: Piłka ręczna. Poradnik metodyczny. Warszawa 2000

## Further reading

1. Biernacki L., Kubrycht J., Nowiński W. Pierwsze kroki w piłce ręcznej. Przewodnik metodyczny. Gdańsk 2013
2. Dencikowska A.: Piłka ręczna. Rzeszów 2012
3. Diczuk J. Piłka Ręczna. Bliżej z przepisami. Katowice 2007
4. Dulawa M.: Piłka ręczna. Historia, zasady, trening. Bielsko Biała 2011
5. Spieszny M., Tabor R., Walczak L.: Piłka ręczna. Technika, metodyka, podstawy taktyki. Kraków 2011

## Notes

Modified by dr Grażyna Biczysko (last modification: 14-09-2016 21:09)

Generated automatically from SylabUZ computer system