

Piłka siatkowa - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Piłka siatkowa
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFSP-PS
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2017/2018

Informacje o przedmiocie	
Semestr	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	4
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	mgr Tomasz Paluch

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 studentów do samodzielnego prowadzenia różnych form zajęć z piłki ręcznej. Usprawnienie studentów w zakresie techniki gry w piłkę ręczną.

Wymagania wstępne

Podstawowe umiejętności podań, chwytów, rzutu i kozłowania.

Zakres tematyczny

1. Podstawowe umiejętności w zakresie techniki gry:

- postawa w obronie i w ataku,
- poruszanie się w obronie (krok dostawny, odskok, doskok, bieg przodem i tyłem, zatrzymanie się,
- poruszanie się w atakowaniu (starty, bieg ze zmianą tempa, bieg ze zmianą kierunku, skoki w przód i w górę, obroty),
- chwyt (półgórny, górny, na wysokości bioder, dolny, z podłoża, sytuacyjne),
- podania (półgórne, górne, dolne),
- rzuty (w wyskoku w przód i w górę, z padem, z przeskokiem, w biegu),
- kozłowanie (pojedyncze, ciągłe, toczenie piłki),
- zwody (zwód pojedynczy przodem i tyłem).

1. Opanowanie umiejętności w zakresie gry indywidualnej w obronie:

- ustawienie względem piłki,
- krycie ręki z piłką,
- blokowanie piłki,
- przechwyt piłki,
- wygarnięcie piłki,
- właściwe reagowanie na zawody,
- krycie od strony piłki,
-

krycie przeciwnika stojącego tyłem do bramki.

1. Opanowanie umiejętności w zakresie gry indywidualnej w ataku:

- indywidualne umiejętności uwalniania się od przeciwnika w celu wyjścia na pozycję poprzez wyminięcie, zabiegnięcie, dobiegnięcie, obiegnięcie, wyjście do piłki.

1. Nauka podstawowych rozwiązań w obronie:

- obrona, krycie „każdy swego” – fragmenty 1x1, 2x2, 3x3,
- obrona, krycie z przekazywaniem – fragment 2x2,

Metody kształcenia

Obserwacja, samodzielne opracowanie materiałów metodycznych, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Potrafi zaprezentować specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu gry w piłkę ręczną	- K1_U07 - K1_K09	Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Student ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę na temat gry w piłkę ręczną, potrafi objaśniać przepisy gry, dobierać specjalistyczną terminologię w zakresie gry w piłkę ręczną	K1_W04	Test z progami punktowymi	Laboratorium
Student rozumie potrzebę doksztalcania zawodowego i jest świadomy rozwoju osobistego w ciągu całe życie	K1_K01	Dyskusja – ocena aktywności i przygotowania merytorycznego	Laboratorium
Student jest świadomy zmian zachodzących w technice, przepisach i metodyce nauczania gry w piłkę ręczną, jest otwarty na pomoc i współpracę	K1_K02	Dyskusja – ocena aktywności i przygotowania merytorycznego	Laboratorium
Jest kreatywny w propagowaniu zdrowotnych, społecznych i rekreacyjnych wartości gier i zabaw z piłką	K1_W09	Zadania wykonane indywidualnie	Laboratorium
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	- K1_W07 - K1_U05	Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Potrafi zorganizować zajęcia rekreacyjne i zawody sportowe w piłkę ręczną dla różnych grup społecznych	- K1_U09 - K1_K04	Zadania wykonane grupowo	Laboratorium
Jest świadomy zwiększonego ryzyka nieszczęśliwych wypadków na zajęciach sportowych, jest wrażliwy na zapewnienie bezpieczeństwa sobie i uczniom	- K1_W08 - K1_K07	Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Konwersatorium kończy się zaliczeniem na ocenę. Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach. Ocenie podlega:

- test z progami punktowymi, składający się z pytań zamkniętych i otwartych. Minimum na uzyskanie zaliczenia to 60% punktów – 50%
- test sprawności specjalnej – 50%,

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest pozytywna ocena z konwersatorium.

Literatura podstawowa

- Bondarowicz M.: Zabawy w grach sportowych. Warszawa 2007.
- Buchfelder M., Klocek T.: Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Warszawa 2003.
- Czabański B.: Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. Wrocław 1998.
- Czajkowski Z.: Nauczanie techniki sportowej. Warszawa 2004.
- Grządziel G., Szade D.: Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki. Katowice 2009.
- Kasza W., Krzyżanowski Z.: Piłka siatkowa dla najmłodszych – zeszyt metodyczno-szkoleniowy dla klas 4-6. Warszawa 2010.
-

Kasza W., Zdebska H.: Piłka siatkowa - obrona pola w ujęciu taktycznym. Warszawa 2007.

8. Martens R.: Jak być skutecznym trenerem. Warszawa 2010.
9. Mecner K.: 80 lat polskiej siatkówki. Warszawa 2002.
10. Program Szkolenia Siatkarza. Warszawa 2011. Biblioteka Polskiej Siatkówki APS.
11. Przepisy gry w piłkę siatkową.
12. Ryś G., Kasza W., Krzyżanowski Z.: Piłka siatkowa na Orlikach. Warszawa 2010.
13. Superlak E.: Piłka siatkowa. Techniczno - taktyczne przygotowanie do gry. Wrocław 2006.
14. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł.: System Powerball. Kompleksowy trening siłowy w piłce siatkowej. Warszawa 2000.
15. Uzarowicz J.: Siatkówka - co jest grane. Kraków 2001.
16. Wróblewski P.: Piłka siatkowa w szkole - poradnik metodyczny. Warszawa 2005.

Literatura uzupełniająca

1. Czajkowski Z.: Psychologia sprzymierzeńcem trenera. Warszawa 1996.
2. Gabrys T., Szmatlan-Gabrys U., Ficek K.: Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców. Warszawa 2004.
3. Grządziel G., Kowalski L.: Siatkówka plażowa w szkole. Warszawa 2000.
4. Grządziel G., Ljach W.: Piłka siatkowa. Podstawy treningu. Zasób ćwiczeń. Warszawa 2000.
5. Kowalski L.: Taktyka ataku i bloku w siatkówce. Warszawa 1993.
6. Ljach W.: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Warszawa 2003.
7. Maughan R.J., Burke L.M.: Żywnienie a zdolność do wysiłku. Kraków 2000.
8. Mecner K.: Historia siatkówki. Mistrzostwa Europy. Katowice 2005.
9. Roniker A.: Fizjologia sportu. Warszawa 2000.
10. Schmidt R.A., Wrisberg C.A.: Kształtowanie Zdolności Motorycznych. Warszawa 2010.
11. Seweryniak T.: Siatkówka plażowa. Działania graczy i współzawodnictwo. Wrocław 2008.
12. Skrobański H., Wieczorek A.: Przewodnik do ćwiczeń z piłki siatkowej. Poznań 1995.
13. Superlak E.: Dyspozycje osobnicze a umiejętności działania w grze zespołowej na przykładzie gry w piłkę siatkową. Wrocław 2008.
14. Waśkiewicz Z., Poprzęcki S., Zajac A.: Żywnienie i suplementacja w sporcie. Katowice 2007.
15. Wołyniec J. (red.): II Ogólnopolskie Warsztaty Trenerskie w piłce siatkowej - materiały szkoleniowe. Wrocław 1996.
16. Zaporozanow W., Sozański H.: Dobór i kwalifikacja do sportu. Warszawa 1997.

Uwagi

Zmodyfikowane przez mgr Beata Wojciechowska (ostatnia modyfikacja: 20-04-2017 14:21)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ