

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: PIŁKA RĘCZNA
Nazwa w języku angielski: HANDBALL
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW036032
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa na zajęciach kursu.
2. Poprawne opanowanie podstawowych elementów techniki indywidualnej w ataku i obronie.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Doskonalenie elementów działań ofensywnych i defensywnych w postępowaniu indywidualnym i zespołowym.
 C2: Kształtowanie zdolności motorycznych niezbędnych w piłce ręcznej.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Student zna ustawienia swoje i innych zawodników podczas atakowania przeciwko różnym sposobom obrony.

PEK_W02: Student zna sposoby rozegrania ataku w sytuacji „jeden na jeden”.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Student potrafi wykonać zadania przeznaczone dla swojej pozycji w grze, zarówno w postępowaniu indywidualnym, jak i zespołowym.

PEK_U02: Student posiada elementarne umiejętności pozwalające mu aktywnie spędzać czas na każdym poziomie rozwoju ontogenetycznego.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Student ma świadomość aktywnej postawy i systematycznego uczestnictwa w różnych formach działalności sportowej i rekreacyjnej.

PEK_K02: Student uczestnicząc w rywalizacji sportowej stosuje zasady fair play.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zapoznanie z warunkami i kryteriami zaliczenia semestru. Poznanie zasad BHP na zajęciach. Ćwiczenia osławajające z piłką.	2
Ćw. 2	Doskonalenie poruszania się po boisku, doskonalenie kozłowania lewą i prawą ręką.	2
Ćw. 3	Różne formy współpracy w ataku, doskonalenie chwytów i podań	2
Ćw. 4	Doskonalenie indywidualnych umiejętności w ataku – zwód pojedynczy	2
Ćw. 5	Doskonalenie rzutu z biodra, w wyskoku i rzutu w biegu	2
Ćw. 6	Doskonalenie postępowania w ataku pozycyjnym i obronie strefowej	2
Ćw. 7-8	Nauka i doskonalenie wybranego ataku pozycyjnego w ustawieniu obrony 6:0, 5:1, gra właściwa.	4
Ćw. 9	Nauka i doskonalenie zespołowych działań defensywnych.	2
Ćw. 10	Doskonalenie kontrataku bezpośredniego i pośredniego	2
Ćw. 11-14	Doskonalenia poczynają w ataku i obronie w formie gier 3x3, 4x4, 5x5.	8
Ćw. 15	Wewnętrzny turniej gry, zaliczenie semestru.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego, instruktaż, pokaz. N3. Małe gry.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna.
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u> [1] Wrześniewski S.: <i>Piłka ręczna – poradnik metodyczny</i> . Warszawa: Związek Piłki Ręcznej w Polsce, 2000. [2] Walczyk L., Skutnik R.: <i>Piłka ręczna – zasób ćwiczeń</i> . Warszawa: Związek Piłki Ręcznej w Polsce, 2005. [3] Krowicki L.: <i>555 ćwiczeń</i> . Związek Piłki Ręcznej w Polsce. Warszawa
<u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u> [1] Jans W.: <i>Atlas ćwiczeń piłkarza ręcznego</i> . Gdańsk: AWF, 1987. [2] Czerwiński J.: <i>Charakterystyka gry w piłkę ręczną</i> . Gdańsk: AWF, 1990. [3] Nowiński W.: <i>Bramkarz. Technika i taktyka</i> . Związek Piłki Ręcznej w Polsce. Warszawa
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Marcin Palica, jm.palica@wp.pl