

M uu_uu	BZ1s_013
Kierunek lub kierunki studiów	Behawiorystyka zwierząt
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie Fizyczne 1 Physical education
Język wykładowy	j. polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	I
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	I
Liczba punktów ECTS w tym kontaktowe/niekontaktowe	2,00 1,28/0,72
Nazwisko i imię osoby odpowiedzialnej - stopień naukowy	Mgr Jacek Szyłejko
Osoby współprowadzące ćwiczenia	Marek Tracz, Piotr Lorencowicz, Lechosław Kawecki
Jednostka oferująca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Cel modułu	Celem modułu jest zapoznanie studentów z metodami, środkami i formami organizacyjnymi wykorzystywanymi na zajęciach wychowania fizycznego w celu kształtowania sprawności i wydolności fizycznej oraz nawyków prozdrowotnych
Efekty kształcenia	Wiedza:
	W1. Ma ogólną wiedzę dotyczącą budowy anatomicznej i funkcjonowania organizmu człowieka oraz skutkach następstw zaburzających ich równowagę
	Umiejętności:
	U1. Potrafi interpretować wyniki badań sprawności i wydolności fizycznej i formułować na ich podstawie właściwe wnioski
	Kompetencje społeczne:
	K1. Potrafi współpracować w grupie przyjmując w niej różne role z poszanowaniem swojego i innych bezpieczeństwa oraz jest zdolny do przekonywania innych do kreatywnych rozwiązań

<p>Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów kształcenia</p>	<p>Szczegółowe kryteria przy ocenie egzaminów i prac kontrolnych</p> <p>Sposoby weryfikacji W1 - zaliczenie ustne U1 - prezentacja umiejętności w trakcie ćwiczeń K1 - ocena aktywności na zajęciach oraz pracy studenta w charakterze lidera i członka zespołu wykonującego ćwiczenia</p> <p>Kryteria oceny z przedmiotu</p> <p>5,0 – posiada 100% frekwencję, umie przeprowadzić rozgrzewkę do różnych aktywności fizycznych w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji umie zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające wydolność psychofizyczną człowieka. Ma świadomość dbałości o rozwój psychofizyczny człowieka i sam aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej. Potrafi aktywnie współdziałać w grupie zajmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>4,5 – posiada 100% frekwencję, umie przeprowadzić rozgrzewkę do trzech wybranych aktywności fizycznych w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji umie poprawnie zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające wydolność psychofizyczną człowieka. Ma świadomość dbałości o rozwój psychofizyczny człowieka i sam często uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej. Potrafi aktywnie współdziałać w grupie zajmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>4,0 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do dwóch wybranych dyscyplin w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji umie z pomocą zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające wydolność psychofizyczną człowieka. Zna potrzebę dbałości o rozwój psychofizyczny. Współpracuje w grupie przyjmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>3,5 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do dwóch wybranych dyscyplin w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji i z pomocą, wykona ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające wydolność fizyczną człowieka. Zna potrzebę dbałości o rozwój psychofizyczny. Niechętnie współpracuje w grupie przyjmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>3,0 – posiada maks. 2 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do jednej wcześniej wybranej dyscypliny w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji i z pomocą, wykona ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające wydolność fizyczną człowieka. Nie przykłada się do dbałości o rozwój psychofizyczny. Niechętnie współpracuje w grupie – sprawdzian praktyczny i teoretyczny</p> <p>Formy dokumentowania osiągniętych wyników: Dziennik prowadzącego</p>
<p>Wymagania wstępne i dodatkowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> — dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć o charakterze wysiłkowym; — strój sportowy umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń; — aktywność oraz zaangażowanie na zajęciach.

<p>Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i małych gier: <ul style="list-style-type: none"> — koszykówki – podania i chwyt, kozłowanie, rzuty z miejsca i dwutaktu, obrona strefą i każdy swego — siatkówki – odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka dołem i tenisowa, nagranie, wystawa, atak przy ustawieniu podstawowym • Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń • Ćwiczenia przy muzyce, nauczanie podstawowych kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie różnych przyborów w zajęciach fitness • Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe 																																									
<p>Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grządziel G., <i>Pilka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki</i>. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006. 2. Grządziel G., Ljach W., <i>Pilka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń</i>. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000. 3. Huciński T., <i>Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie</i>. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998. 4. Oszaś H., Kasperzec M., <i>Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania</i>. Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991. 5. Aaberg E., <i>Trening siłowy – mechanika mięśni</i>. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009. 																																									
<p>Planowane formy/ działania/ metody dydaktyczne</p>	<p>Ćwiczenia z wykorzystaniem metod aktywizujących, odbywające się w sali:</p> <ul style="list-style-type: none"> — zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń indywidualnych i zespołowych — pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia 																																									
<p>Bilans punktów ECTS</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">KONTAKTOWE</th> </tr> <tr> <th style="width: 70%;"></th> <th style="text-align: center;"><i>Godziny</i></th> <th style="text-align: center;"><i>ECTS</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ćwiczenia audyt.</td> <td style="text-align: center;">30</td> <td style="text-align: center;">1,2</td> </tr> <tr> <td>Konsultacje</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">0,08</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>RAZEM kontaktowe</td> <td style="text-align: center;">32</td> <td style="text-align: center;">1,28</td> </tr> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">NIEKONTAKTOWE</th> </tr> <tr> <td>przygotowanie do ćwiczeń</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">0,24</td> </tr> <tr> <td>śledzenie literatury i innych dostępnych źródeł informacji promujących aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">0,48</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>RAZEM niekontaktowe/pkt ECTS</td> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">0,72</td> </tr> </tbody> </table>			KONTAKTOWE				<i>Godziny</i>	<i>ECTS</i>	Ćwiczenia audyt.	30	1,2	Konsultacje	2	0,08							RAZEM kontaktowe	32	1,28	NIEKONTAKTOWE			przygotowanie do ćwiczeń	6	0,24	śledzenie literatury i innych dostępnych źródeł informacji promujących aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia	12	0,48							RAZEM niekontaktowe/pkt ECTS	18	0,72
KONTAKTOWE																																										
	<i>Godziny</i>	<i>ECTS</i>																																								
Ćwiczenia audyt.	30	1,2																																								
Konsultacje	2	0,08																																								
RAZEM kontaktowe	32	1,28																																								
NIEKONTAKTOWE																																										
przygotowanie do ćwiczeń	6	0,24																																								
śledzenie literatury i innych dostępnych źródeł informacji promujących aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia	12	0,48																																								
RAZEM niekontaktowe/pkt ECTS	18	0,72																																								
<p>Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich:</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="width: 70%;">udział w ćwiczeniach</td> <td style="text-align: center;">30</td> <td style="text-align: center;">1,2</td> </tr> <tr> <td>konsultacje</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">0,08</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>RAZEM z bezpośrednim udziałem nauczyciela</td> <td style="text-align: center;">32</td> <td style="text-align: center;">1,28</td> </tr> </tbody> </table>			udział w ćwiczeniach	30	1,2	konsultacje	2	0,08							RAZEM z bezpośrednim udziałem nauczyciela	32	1,28																								
udział w ćwiczeniach	30	1,2																																								
konsultacje	2	0,08																																								
RAZEM z bezpośrednim udziałem nauczyciela	32	1,28																																								

Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym:	udział w ćwiczeniach	30	1,2	
	przygotowanie do ćwiczeń	6	0,24	
	udział w konsultacjach	2	0,08	
	RAZEM o charakterze praktycznym	38	1,52	
Szczegółowy program wykładów i ćwiczeń z podaniem godzin	Wykłady: <i>nie dotyczy wf</i>		h	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			
	10.			
	11.			
	12.			
	13.			
	14.			
	15.			
	Ćwiczenia audytoryjne (30 godzin)			
	1.	Organizacja pracy na zajęciach wf, treści kształcenia, wymagania edukacyjne, przepisy bhp		1
	2.	Ćwiczenia wzmacniające na siłowni – metody ćwiczeń, zasady bezpiecznego korzystania		7
	3.	Ćwiczenia kształtujące przy muzyce, doskonalące koordynację, rytmiczność, wzmacniające i rozciągające mięśnie posturalne		7
4.	Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu z wykorzystaniem sprzętu aerobowego – zasady korzystania, metody i formy ćwiczeń oraz samokontroli		7	
5.	Zespołowe gry sportowe – piłka siatkowa, piłka koszykowa		8	
Stopień osiągnięcia efektów kierunkowych:	BE1_W02+ BE1_U13+ BE1_K07+			