

**Załącznik do Uchwały nr 59/2020-2021
Senatu UP w Lublinie z dnia 25 czerwca 2021 r.**

Karta opisu zajęć (sylabus)

Nazwa kierunku studiów	Behawiorystka zwierząt
Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim	Wychowanie fizyczne 2 Physical education 2
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu	obowiązkowy
Poziom studiów	pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	2
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	0
Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	Mgr Grzegorz Niecypor
Jednostka oferująca moduł	Centrum Kultury Fizycznej 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 uczenia się dla modułu to opis zasobu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które student osiągnie po zrealizowaniu zajęć.	Wiedza:
	1.
	2.
	...
	Umiejętności:
	1. umie samodzielnie pozyskiwać informacje z różnych źródeł i na ich podstawie przygotować działania na rzecz zdrowia, rozwoju i sprawności fizycznej
	2.
	...
	Kompetencje społeczne:
	1. jest gotów do ustawicznego kształcenia i doskonalenia swoich umiejętności
2.	
Wymagania wstępne i dodatkowe	dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć o charakterze wzmożonego wysiłku fizycznego, strój sportowy

<p>Treści programowe modułu</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 - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe.
<p>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grządziel G., <i>Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki</i>. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006. 2. Grządziel. G., Ljach W., <i>Piłka 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>zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń z wykorzystaniem metod słownych, pokazowych oraz praktycznego działania</p>
<p>Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się</p>	<p>U1 - ocena pracy na ćwiczeniach zaliczenie praktyczne ćwiczeń K1 - ocena pracy na ćwiczeniach zaliczenie praktyczne ćwiczeń</p>

	Formy dokumentowania osiągniętych wyników: dziennik prowadzącego
Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową	Frekwencja i aktywny udział w ćwiczeniach 70% Ocena z zaliczenia praktycznego ćwiczeń 30%
Bilans punktów ECTS	0 pkt ECTS
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	udział w ćwiczeniach – 30 godz. udział w konsultacjach – 2 godz. Łącznie 32 godz.
Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się	U1 – RO_U13 W1 – RO_K01

Szczegółowy program wykładów

L. p.	Temat	Liczba godzin
1.		
..		
n*		

Szczegółowy program ćwiczeń

L. p.	Temat	Liczba godzin
1.	Doskonalenie kozłowania piłki oraz podań piłki w formie ścisłej i fragmentach gry	2
2.	Doskonalenie rzutów do kosza z biegu.	2
3.	Wzmacnianie mięśni tułowia, nóg i ramion w obwodzie stacyjnym – znaczenie zdrowotne ćwiczeń siłowych	2
4.	Doskonalenie rzutu z miejsca i dwutaktu, obrona strefą i każdy swego	2
5.	Ćwiczenia przy muzyce kształtujące koordynację ruchową i poczucie rytmu	2
6.	Zajęcia kształtujące wydolność organizmu z wykorzystaniem ćwiczeń aerobowych ciągłych na rowerach, bieżniach i orbitrekach	2
7.	Wzmacnianie mięśni tułowia, nóg i ramion w obwodzie stacyjnym – zasady układania ćwiczeń w obwodzie	2
8.	Ćwiczenia przy muzyce wzmacniające mięśnie stabilizujące ciało	2
9.	Kształtowanie wytrzymałości ogólnej z wykorzystaniem ćwiczeń ciągłych na rowerach, bieżniach i orbitrekach – pojęcia: wysiłki tlenowe i beztlenowe	2
10.	Doskonalenie techniki i taktyki w grze właściwej	2
11.	Ćwiczenia przy muzyce o charakterze wytrzymałościowo-siłowym (interwał 4 min)	2
12.	Ćwiczenia kształtujące zdolności wytrzymałościowe z wykorzystaniem pracy o zmiennej intensywności na aerobach	2
13.	Doskonalenie rozegrania piłki: nagranie, wystawa, atak przy ustawieniu podstawowym	2
14.	Ćwiczenia kształtujące zdolności siłowe ogólne z wykorzystaniem metody obwodowej	2
15.	Ćwiczenia przy muzyce kształtujące zdolności gibkościowe – stretching	2

	statyczny	
--	-----------	--