|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa kierunku studiów | Pielęgnacja zwierząt i animaloterapia |
| Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim | Wychowanie fizyczne 1 |
| *Physical education 1* |
| Język wykładowy | polski |
| Rodzaj modułu  | obowiązkowy |
| Poziom studiów | pierwszego stopnia |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok studiów dla kierunku | I |
| Semestr dla kierunku | 1 |
| Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe | 0 |
| Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł | Dr Agnieszka Błaszczak |
| 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**: |
| W1. Podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego  |
| **Umiejętności**: |
| U1. Planować działania zapewniające prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zdrowie  |
| **Kompetencje społeczne:** |
| K1. Stałego uzupełniania wiedzy i doskonalenia w zakresie aktywności fizycznej  |
| Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się | W1 - PZA\_W01U1 - PZA\_U03K1 - PZA\_K01 |
| Odniesienie modułowych efektów uczenia się do efektów inżynierskich  | - |
| Wymagania wstępne i dodatkowe | Dobry stan ogólny, brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć o charakterze wzmożonego wysiłku fizycznego, strój sportowy  |
| Treści programowe modułu  | * Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i małych gier:
* koszykówki – podania i chwyty, 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
 |
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej | 1. Grządziel G., *Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki*. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006.
2. Grządziel. G., Ljach W., *Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń*. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000.
3. Huciński T., *Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie*. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998.
4. Oszast H., Kasperzec M., *Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania.* Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991
5. Aaberg E., *Trening siłowy – mechanika mięśni*. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.
 |
| Planowane formy/ działania/ metody dydaktyczne | Ćwiczenia z wykorzystaniem metod aktywizujących, odbywające się w sali:* zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń indywidualnych i zespołowych
* pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia
 |
| Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się | **Sposoby weryfikacji**W1 – ocena pracy na ćwiczeniachU1 – ocena pracy na ćwiczeniach zaliczenie praktyczne ćwiczeńK1 - ocena pracy na ćwiczeniach i zaliczenie praktyczne ćwiczeń**Formy dokumentowania osiągniętych wyników**: Dziennik prowadzącego**Szczegółowe kryteria oceny z przedmiotu**5,0 – posiada 100% frekwencję, umie przeprowadzić rozgrzewkę do różnych aktywności fizycznych. Z wykorzystaniem dostępnych środków informacji umie bardzo dobrze zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe.4,5 – posiada 100% frekwencję, umie przeprowadzić rozgrzewkę do trzech wybranych aktywności fizycznych. Z wykorzystaniem dostępnych środków informacji umie dobrze zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. 4,0 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do dwóch wybranych dyscyplin. Z wykorzystaniem dostępnych środków informacji umie z niewielką pomocą dobrze zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. 3,5 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do dwóch wybranych dyscyplin. Z wykorzystaniem dostępnych środków informacji i z pomocą zaplanuje i wykona ćwiczenia ogólnorozwojowe. 3,0 – posiada maks. 2 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do jednej wcześniej wybranej dyscypliny. Z wykorzystaniem dostępnych środków informacji i z dużą pomocą zaplanuje i wykona ćwiczenia ogólnorozwojowe.  |
| 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.** |