|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa kierunku studiów | Pielęgnacja zwierząt i animaloterapia |
| 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 | 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 fragmentów gry:
* 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, doskonalenie 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. 1. Grządziel G., *Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki*. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006.
2. 2. Grządziel. G., Ljach W., *Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń*. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000.
3. 3. Huciński T., *Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie*. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998.
4. 4. Oszast H., Kasperzec M., *Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania.* Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991
5. 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, bardzo dobrze wykonuje wybrane ćwiczenia techniczne. Potrafi samodzielnie zaplanować i bardzo dobrze wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe.4,5 – posiada 100% frekwencję, dobrze wykonuje wybrane ćwiczenia techniczne. Potrafi samodzielnie zaplanować i dobrze wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. 4,0 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, dobrze z niewielkimi błędami wykonuje wybrane ćwiczenia techniczne. Z wykorzystaniem dostępnych środków informacji oraz z pomocą potrafi zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. 3,5 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, z błędami wykonuje wybrane ćwiczenia techniczne. Z pomocą zaplanuje i wykona ćwiczenia ogólnorozwojowe. 3,0 – posiada maks. 2 opuszczone zajęcia, dostatecznie wykonuje wybrane ćwiczenia techniczne popełniając znaczne błędy. Z pomocą 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.** |