

| | |
|--|---|
| BH_S1_05 | |
| Kierunek lub kierunki studiów | Bezpieczeństwo i Higiena Pracy |
| Nazwa modułu kształcenia | Wychowanie Fizyczne - sala |
| | Physical education |
| Język wykładowy | j. polski |
| Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny) | fakultatywny |
| Poziom modułu kształcenia | Studia stacjonarne I stopnia |
| Rok studiów dla kierunku | I |
| Semestr dla kierunku | I |
| Liczba punktów ECTS w tym kontaktowe/ niekontaktowe | 0 |
| Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej | Mgr Jacek Szytejko |
| Jednostka oferująca moduł | Studium Wychowania Fizycznego |
| 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 |
| Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów. | Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i fragmentów gry: - koszykówki – podania i chwyt, kozłowanie i 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 |
| Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe | <ol style="list-style-type: none"> 1. Koszykówka dla młodych zawodników. Wyd. FIBA, Warszawa 2002. 2. Grządziel G., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki, AWF Katowice 2006. 3. Grządziel. G., Ljach W., Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Wyd. COS Warszawa 2000. 4. Huciński T., Podstawy obrony w koszykówce. Katowice 1993, 5. Oszast H., Kasperzec M., Koszykówka. Kraków 1998. 6. Schoenfeld B., Idealna kobieca sylwetka - 118 ćwiczeń w siłowni. Wyd. Aha Łódź 2009 7. Aaberg E., Siłownia-trening siłowy – mechanika mięśni. Wyd. 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 |