

BH_S1_30	
Kierunek lub kierunki studiów	Bezpieczeństwo i Higiena Pracy
Nazwa modułu kształcenia	<b>Wychowanie Fizyczne</b> - 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	2
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"> <li>1. Koszykówka dla młodych zawodników. Wyd. FIBA, Warszawa 2002.</li> <li>2. Grządziel G., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki, AWF Katowice 2006.</li> <li>3. Grządziel. G., Ljach W., Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Wyd. COS Warszawa 2000.</li> <li>4. Huciński T., Podstawy obrony w koszykówce. Katowice 1993,</li> <li>5. Oszast H., Kasperzec M., Koszykówka. Kraków 1998.</li> <li>6. Schoenfeld B., Idealna kobieca sylwetka - 118 ćwiczeń w siłowni. Wyd. Aha Łódź 2009</li> <li>7. Aaberg E., Siłownia-trening siłowy – mechanika mięśni. Wyd. Aha Łódź 2009.</li> </ol>
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