

moduł pełny

M_uu_uu	OS_S1_018
Kierunek lub kierunki studiów	Ochrona środowiska
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie fizyczne Physical education
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	I stopień studiów stacjonarnych
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	1
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	0
Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Piotr Lorencowicz
Osoby współprowadzące	
Jednostka oferująca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego 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 kształcenia – łączna liczba ECTS nie może przekroczyć dla modułu (4-8) <u>Odniesienie do kierunkowego efektu kształcenia może wystąpić tylko jeden raz. Max 254 znaki (ze spacjami) na efekt.</u>	Wiedza: 1.ma podstawową wiedzę o prozdrowotnym znaczeniu aktywności ruchowej (w szczególności pływania), higieny oraz prozdrowotnym stylu życia OS-W16+ Umiejętności: 1. posiada umiejętności ruchowe o charakterze rekreacyjnym i sportowym ułatwiające radzenie sobie w różnych sytuacjach życiowych Kompetencje społeczne: 1. ma świadomość odpowiedzialności za własne zdrowie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej OS-K10+ 2. potrafi współdziałać i pracować w grupie przyjmując różne role OS-K10+

<p>Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów kształcenia</p>	<p>Sposoby weryfikacji</p> <ul style="list-style-type: none"> — W16 - zaliczenie ustne — K10 - ocena pracy studenta w charakterze członka zespołu wykonującego ćwiczenie <p>Formy dokumentowania osiągniętych wyników:</p> <p>Dziennik prowadzącego</p> <p>Kryteria oceny z przedmiotu</p> <p>5,0 – posiada 100% frekwencję, umie przeprowadzić rozgrzewkę do różnych aktywności fizycznych w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji umie zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ma świadomość dbałości o rozwój psychofizyczny człowieka i sam aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej. Potrafi aktywnie współdziałać w grupie zajmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>4,5 – posiada 100% frekwencję, umie przeprowadzić rozgrzewkę do trzech wybranych aktywności fizycznych w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji umie poprawnie zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ma świadomość dbałości o rozwój psychofizyczny człowieka i sam często uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej. Potrafi aktywnie współdziałać w grupie zajmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>4,0 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do dwóch wybranych dyscyplin w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji umie z pomocą zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. Zna potrzebę dbałości o rozwój psychofizyczny. Współpracuje w grupie przyjmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>3,5 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do dwóch wybranych dyscyplin w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji i z pomocą, wykona ćwiczenia ogólnorozwojowe. Zna potrzebę dbałości o rozwój psychofizyczny. Niechętnie współpracuje w grupie przyjmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>3,0 – posiada maks. 2 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do jednej wcześniej wybranej dyscypliny w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji i z pomocą, wykona ćwiczenia ogólnorozwojowe Nie przykłada się do dbałości o rozwój psychofizyczny. Niechętnie współpracuje w grupie – sprawdzian praktyczny i teoretyczny</p>
<p>Wymagania wstępne i dodatkowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć o charakterze wysiłkowym; - strój pływacki umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń; - aktywność oraz zaangażowanie na zajęciach

<p>Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.</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 <p>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe.</p>																															
<p>Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe</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. Oszast H., Kasperzec M., <i>Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania</i>. Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991. <p>Aaberg E., <i>Trening siłowy – mechanika mięśni</i>. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.</p>																															
<p>Planowane formy/ działania/ metody dydaktyczne</p>	<p>Ćwiczenia z wykorzystaniem metod aktywizujących, odbywające się w sali:</p> <p>— zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń indywidualnych i zespołowych pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia</p>																															
<p>Bilans punktów ECTS</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">KONTAKTOWE</th> </tr> <tr> <th style="width: 60%;"></th> <th style="width: 20%; text-align: center;"><i>Godziny</i></th> <th style="width: 20%; text-align: center;"><i>ECTS</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ćwiczenia</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>konsultacje</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>RAZEM kontaktowe</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">NIEKONTAKTOWE</th> </tr> <tr> <td>Opracowanie referatu z zakresu kultury fizycznej z wykorzystaniem dostępnych źródeł wiedzy</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>RAZEM niekontaktowe/pkt ECTS</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		KONTAKTOWE				<i>Godziny</i>	<i>ECTS</i>	ćwiczenia			konsultacje			RAZEM kontaktowe			NIEKONTAKTOWE			Opracowanie referatu z zakresu kultury fizycznej z wykorzystaniem dostępnych źródeł wiedzy									RAZEM niekontaktowe/pkt ECTS		
KONTAKTOWE																																
	<i>Godziny</i>	<i>ECTS</i>																														
ćwiczenia																																
konsultacje																																
RAZEM kontaktowe																																
NIEKONTAKTOWE																																
Opracowanie referatu z zakresu kultury fizycznej z wykorzystaniem dostępnych źródeł wiedzy																																
RAZEM niekontaktowe/pkt ECTS																																
<p>Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich:</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="width: 60%;">Udział w ćwiczeniach</td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>Konsultacje/zaliczenie ustne</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Udział w ćwiczeniach			Konsultacje/zaliczenie ustne																										
Udział w ćwiczeniach																																
Konsultacje/zaliczenie ustne																																

	RAZEM z bezpośrednim udziałem nauczyciela			
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym:	Udział w ćwiczeniach			
	Przygotowanie praktyczne do ćwiczeń			
	Kolokwium z ćwiczeń ustne			
	Zaliczenie ćwiczeń praktyczne			
	RAZEM o charakterze praktycznym			
Szczegółowy program wykładów i ćwiczeń z podaniem godzin	L. p.	Temat		h
	Ćwiczenia Audytoryjne			15
	1.	Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i małych gier: 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		4
	2.	Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń		4
	3.	Ćwiczenia przy muzyce, nauczanie podstawowych kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie różnych przyborów w zajęciach fitness		3
4.	Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wiosłarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe		4	
Stopień osiągnięcia efektów kierunkowych:	OS_K10+			

moduł pełny

M uu_uu	OS_S1_018
Kierunek lub kierunki studiów	Ochrona środowiska
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie fizyczne
	Physical education
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy

Poziom kształcenia	modułu	I stopień studiów stacjonarnych
Rok studiów dla kierunku		I
Semestr dla kierunku		1
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe		0
Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej		Piotr Lorencowicz
Jednostka oferująca przedmiot		Studium Wychowania Fizycznego 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
Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.		<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 <p>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe</p>
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe		<ol style="list-style-type: none"> 5. Grządziel G., <i>Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki</i>. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006. 6. Grządziel. G., Ljach W., <i>Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń</i>. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000. 7. Huciński T., <i>Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie</i>. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998. 8. Oszast H., Kasperzec M., <i>Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania</i>. Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991. 9. Aaberg E., <i>Trening siłowy – mechanika mięśni</i>. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.
Planowane działania/dydaktyczne	formy/metody	<p>Ćwiczenia z wykorzystaniem metod aktywizujących, odbywające się w sali:</p> <p>— zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń indywidualnych i zespołowych</p> <p>— pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia</p>