

M uu_uu	ZO_S1_009
Kierunek lub kierunki studiów	zootechnika
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie fizyczne Physical education
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	pierwszy
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	I
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	2,00 1,36/0,64
Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Lechosław Kawecki
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 – zwrócić uwagę na 100 słów.	<p>Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych wybranych gier zespołowych w formie ścisłej i zabawowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koszykówki – podania i chwyt, koźlowanie i rzuty do kosza z miejsca i dwutaktu, obrona każdy swego i obrony strefą - siatkówki – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem „od dołu” i tenisowym, nagranie i wystawienie oraz atak piłki przy ustawieniu podstawowym <p>Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń</p> <p>Ćwiczenia przy muzyce doskonalące koordynację ruchową, rytmiczność ruchów, wzmacniające mięśnie posturalne ciała z wykorzystaniem różnych przyborów, nauczanie podstawowych kroków aerobiku</p> <p>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu z wykorzystaniem sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wiosłarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe</p>
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huciński T.: Podstawy obrony w koszykówce. Katowice, 1993. 2. FIBA. Koszykówka dla młodych zawodników. Warszawa, 2002. 3. Grządziel G.: Piłka siatkowa. technika, taktyka i elementy minisiatkówki. AWF Katowice. 2006. 4. Grządziel. G., Ljach W.: Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. COS Warszawa, 2000. 5. Oszast H., Kasperzec M.: Koszykówka. Kraków, 1998. 6. Schoenfeld B.: Idealna kobieca sylwetka. 118 ćwiczeń w siłowni. Wyd. Aha Łódź, 2009 7. Siłownia- Aaberg E.: Trening siłowy – mechanika mięśni. Wyd. Aha Łódź, 2009.
Planowane formy/ działania/ metody dydaktyczne	- zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń - pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia