

M uu_uu	ZO_S1_023
Kierunek lub kierunki studiów	Zootechnika
Nazwa modułu kształcenia	<b>Wychowanie fizyczne</b> Physical education
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	pierwszy
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	II
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	2
Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Mieczysław Antoszek
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 ok. 100 słów.	<p>Doświadczenie elementów technicznych i taktycznych wybranych gier zespołowych w formie ścisłej i zabawowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koszykówki – podania i chwyt, kozłowanie i rzuty do kosza z miejsca i dwutaktu, obrona każdy swego i obrony strefą, doświadczenie elementów w małych grach i grze uproszczonej</li> <li>- siatkówki – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem „od dołu” i tenisowym, nagranie i wystawienie oraz atak piłki przy ustawieniu podstawowym, doświadczenie elementów w małych grach i grze uproszczonej</li> </ul> <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"> <li>1. Huciński T.: Podstawy obrony w koszykówce. Katowice, 1993.</li> <li>2. FIBA. Koszykówka dla młodych zawodników. Warszawa, 2002.</li> <li>3. Grządziel G.: Piłka siatkowa. technika, taktyka i elementy minisiatkówki. AWF Katowice. 2006.</li> <li>4. Grządziel. G., Ljach W.: Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. COS Warszawa, 2000.</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. Siłownia- Aaberg E.: Trening siłowy – mechanika mięśni. Wyd. Aha Łódź, 2009.</li> </ol>
Planowane formy/ działania/ metody dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń</li> <li>- pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia</li> </ul>