|  |  |
| --- | --- |
| Numer modułu zgodnie z planem studiów | ZF S1\_1 |
| Kierunek lub kierunki studiów | Zielarstwo i Fitoprodukty |
| Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim | **Wychowanie fizyczne 1****Physical education 1** |
| Język wykładowy | polski |
| Rodzaj modułu kształcenia | obowiązkowy |
| Poziom studiów | pierwszego stopnia |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok studiów dla kierunku | I |
| Semestr dla kierunku | 1 |
| Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe | 0 |
| Tytuł/stopień, imię i nazwisko osobyodpowiedzialnej za moduł | Mgr Piotr Lorencowicz |
| Jednostka oferująca moduł | 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 programowe modułu kształcenia  | * Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie fragmentów gry i grze właściwej:

- koszykówki – podania i chwyty, kozłowanie i rzuty z miejsca i dwutaktu, obrona strefą i każdy swego - siatkówki – odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka dołem i tenisowa, nagranie i wystawa, atak przy ustawieniu podstawowym* Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich bezpiecznego wykonania i metody ćwiczeń
* Ćwiczenia przy muzyce, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie przyborów, nauczanie podstawowych kroków aerobiku

Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe |
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej | 1. Grządziel G., *Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki*. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006.
2. Grządziel. G., Ljach W., *Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń*. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000.
3. Huciński T., *Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie*. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998.
4. Oszast H., Kasperzec M., *Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania.* Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991
5. Aaberg E., *Trening siłowy – mechanika mięśni*. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.
 |
| Planowane formy/działania/metody dydaktyczne | Zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń, pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia. |