

M AKs2_3/3	M AKs2_3/3
Kierunek lub kierunki studiów	AK
<b>Nazwa modułu kształcenia</b>	<b>Wychowanie fizyczne Physical education</b>
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	II stopień studiów stacjonarnych
Rok studiów dla kierunku	II
Semestr dla kierunku	3
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	1 pkt. kontaktowe, 0 pkt niekontaktowych ( 6 godz. w 3 semestrze)
Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	<b>Mgr Lechosław Kawecki</b>
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.
Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.	<p>Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych wybranych gier zespołowych w formie fragmentów gry i grze uproszczonej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— koszykówki – podania i chwyt, kozłowanie i rzuty do kosza z miejsca i dwutaktu, obrona każdy swego</li> <li>— siatkówki – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem dolnym i tenisowym, nagranie, wystawienie i atak piłki przy ustawieniu podstawowym</li> </ul> <p>Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, trening obwodowy</p> <p>Ćwiczenia przy muzyce doskonalące koordynację ruchową, wzmacniające mięśnie posturalne ciała z wykorzystaniem różnych przyborów</p> <p>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu z wykorzystaniem sprzętu aerobowego - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe</p>
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<p>Huciński T., Podstawy obrony w koszykówce. Katowice 1993</p> <p>Oszast H., Kasperzec M., Koszykówka. Kraków 1998</p> <p>Koszykówka dla młodych zawodników. FIBA, Warszawa 2002.</p> <p>Grządziel G., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki. AWF Katowice 2006</p> <p>Grządziel. G., Ljach W. Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. COS Warszawa 2000</p> <p>Aaberg E., Trening siłowy – mechanika mięśni. Wyd. Aha Łódź 2009</p> <p>Schoenfeld B., Idealna kobieca sylwetka-118 ćwiczeń w siłowni. Wyd. Aha Łódź 2009</p>
Planowane formy/ działania/ metody dydaktyczne	<p>- zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń</p> <p>- pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia</p>