

M AKs1_3/2	M AKs1_3/2
Kierunek lub kierunki studiów	AK
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie fizyczne 2 Physical education 2
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	I stopień studiów stacjonarnych
Rok studiów dla kierunku	II
Semestr dla kierunku	3
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	1 pkt. kontaktowy, 0 pkt niekontaktowych (15 godzin w 3 semestrze)
Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Marzena Braćlaw
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 – zwrócić uwagę ok. 100 słów.	Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych wybranych gier zespołowych w formie fragmentów gry i małych grach <ul style="list-style-type: none"> — koszykówki – podania i chwyt, kozłowanie i rzuty do kosza z miejsca i dwutaktu, obrona każdy swego i obrona strefą — siatkówki – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem dolnym i tenisowa, nagranie, wystawianie i 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, poczucie rytmu, wzmacniające mięśnie posturalne ciała z wykorzystaniem różnych przyborów, nauczanie kombinacji kroków</p> <p>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu z wykorzystaniem sprzętu aerobowego - metody kształtowania kondycji fizycznej poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe</p>
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	Huciński T., Podstawy obrony w koszykówce. Katowice 1993 Oszast H., Kasperzec M., Koszykówka. Kraków 1998 Koszykówka dla młodych zawodników. FIBA, Warszawa 2002. Grządziel G., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki. AWF Katowice 2006 Grządziel. G., Ljach W. Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. COS Warszawa 2000 Aaberg E., Trening siłowy – mechanika mięśni. Wyd. Aha Łódź 2009 Schoenfeld B., Idealna kobieca sylwetka-118 ćwiczeń w siłowni. Wyd. Aha Łódź 2009
Planowane formy/ działania/ metody dydaktyczne	- zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń - pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia