

M uu_uu	M HT S2_25
Kierunek lub kierunki studiów	Hortiterapia
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	Wychowanie fizyczne Physical education
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	studia stacjonarne drugiego stopnia
Rok studiów dla kierunku	drugi
Semestr dla kierunku	drugi
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	0
Tytuł/ stopień/Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	dr Agnieszka Błaszczak
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 modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.	Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie fragmentów gry: - koszykówki – podania i chwyt, 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 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
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	1. Aaberg E. 2009. Trening siłowy – mechanika <i>mięśni</i> . Wydawnictwo Aha, Łódź. 2. Grządziel G. 2006. Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki. Wydawnictwo AWF, Katowice. 3. Grządziel. G., Ljach W. 2000. Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa. 4. Huciński T. 1998. Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie. Wydawnictwo AWF, Gdańsk. 5. Oszast H., Kasperzec M. 1991. Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania. Wydawnictwo AWF, Kraków.
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia