

M uu_uu	MOR S2 27
Kierunek lub kierunki studiów	ORiKF
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie fizyczne
	Physical education
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	drugi
Rok studiów dla kierunku	II
Semestr dla kierunku	III
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	1,00 0,56/0,44
Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Lechosław Kawecki
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształtowanie aktywności fizycznej w różnych warunkach terenowych za pomocą naturalnych środków – zespołowe gry sportowe</li> <li>• Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń</li> <li>• Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową, poczucie rytmu, wzmacniające mięśnie posturalne ciała</li> <li>• Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu z wykorzystaniem sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie)</li> </ul>
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. FIBA „Koszykówka dla młodych zawodników” Warszawa 2002.</li> <li>2. Grządziel G., „Piłka siatkowa. technika, taktyka i elementy minisiatkówki”, AWF Katowice 2006.</li> <li>3. Grządziel. G., Ljach W. „Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń” COS Warszawa 2000.</li> <li>4. Huciński T., „Podstawy obrony w koszykówce” Katowice 1993,</li> <li>5. Oszast H., Kasperzec M., „Koszykówka” Kraków 1998,</li> <li>6. Schoenfeld B. „ Idealna kobieca sylwetka” 118 ćwiczeń w siłowni, Wydawnictwo Aha Łódź 2009</li> <li>7. Siłownia- Aaberg E. „trening siłowy – mechanika mięśni” Wydawnictwo Aha Łódź 2009,</li> </ol>
Planowane formy/ działania/ metody dydaktyczne	<p>- zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń</p> <p>- pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia</p>