

M uu_uu	M ZTS1_1
Kierunek lub kierunki studiów	Zielarstwo i Terapie Roślinne
<b>Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim</b>	<b>Wychowanie fizyczne 1 Physical education</b>
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	Studia pierwszego stopnia, stacjonarne
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	I
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	1 (0,7/0,2)
Tytuł/ stopień/Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Lechosław Kawecki
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 ścisłej i mini-gier 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, nauczanie podstawowych kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, gibkości, poczucia rytmu, wzmacnianie mięśni posturalnych ciała, wykorzystanie przyborów na zajęciach fitness. 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	Koszykówka dla młodych zawodników. Wyd. 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. Wyd. COS Warszawa 2000. Huciński T., Podstawy obrony w koszykówce. Katowice 1993. Oszast H., Kasperzec M., Koszykówka. Kraków 1998. Schoenfeld B., Idealna kobieca sylwetka- 118 ćwiczeń w siłowni. Wyd. Aha Łódź 2009. Aaberg E., Siłownia-trening siłowy – mechanika mięśni. Wyd. Aha Łódź 2009.
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	Zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń. Pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia.