

| | |
|--|---|
| M uu_uu | M OGS1_ |
| Kierunek lub kierunki studiów | Ogrodnictwo |
| Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim | Wychowanie fizyczne 1 Physical education |
| Język wykładowy | Polski |
| Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny) | obowiązkowy |
| Poziom modułu kształcenia | Pierwszy stopień, studia stacjonarne |
| Rok studiów dla kierunku | I |
| Semestr dla kierunku | I |
| Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe | 1 (1/0) |
| Tytuł/ stopień/Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej | Mgr Bożena Bednarska |
| 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. | Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych wybranych gier zespołowych w formie ścisłej i zabawowej: — koszykówki – podania i chwyt, kozłowanie i rzuty do kosza z miejsca i dwutaktu, obrona każdy swego i obrony strefą, doskonalenie elementów w małych grach i grze uproszczonej — siatkówki – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem „od dołu” i tenisowym, naganie i wystawienie oraz atak piłki przy ustawieniu podstawowym, doskonalenie elementów w małych grach i grze uproszczonej Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń Ćwiczenia przy muzyce doskonalące koordynację ruchową, rytmiczność ruchów, wzmacniające mięśnie posturalne ciała z wykorzystaniem różnych przyborów, nauczanie podstawowych kroków aerobiku Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu z wykorzystaniem sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe |
| Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe | Huciński T., „Podstawy obrony w koszykówce” Katowice 1993, Oszast H., Kasperzec M., „Koszykówka” Kraków 1998, FIBA „Koszykówka dla młodych zawodników” Warszawa 2002. Grządziel G., „Piłka siatkowa. technika, taktyka i elementy minisiatkówki”, AWF Katowice 2006, Grządziel. G., Ljach W. „Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń” COS Warszawa 2000. Siłownia- Aaberg E. „trening siłowy – mechanika mięśni” Wydawnictwo Aha Łódź 2009, Schoenfeld B. „Idealna kobieca sylwetka” 118 ćwiczeń w siłowni, Wydawnictwo Aha Łódź 2009 |
| Planowane formy/działania/metody dydaktyczne | zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń, pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia |