

	M_OR_02
Kierunek lub kierunki studiów	Ochrona roślin i kontrola fitosanitarna
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	Wychowanie fizyczne Physical education
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	I stopień- studia stacjonarne
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	1
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	1 pkt. kontaktowy, 0 pkt niekontaktowych (30 godz. w I semestrze)
Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Marzena Braclaw, mgr Marek Tracz
Jednostka oferująca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Osoby prowadzące zajęcia	Mgr Marzena Braclaw, mgr Marek Tracz
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.	<p>Ćwiczenia obejmują: doskonalenie elementów technicznych i taktycznych wybranych gier zespołowych w formie ścisłej i zabawowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> — koszykówki – podania i chwyt, kozłowanie, rzuty do kosza z miejsca i dwutaktu, obrona każdy swego, doskonalenie w/w elementów w małych grach i grze uproszczonej — siatkówki – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem „od dołu” i tenisowym, nagranie i wystawienie oraz atak piłki przy ustawieniu „podstawowym” (nagrane do środkowego ataku” i atak piłki, doskonalenie w/w elementów w małych grach i grze uproszczonej <p>Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonywania i metody ćwiczeń.</p> <p>Ćwiczenia przy muzyce doskonalące koordynację ruchową, rytmiczność ruchów, wzmacniające mięśnie posturalne ciała z wykorzystaniem piłek, stepu, hantli i ciężaru własnego ciała – nauczanie podstawowych kroków wykonywanych na zajęciach aerobiku</p> <p>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu z wykorzystaniem sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji 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, FIBA „Koszykówka dla młodych zawodników”

	<p>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</p>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń - pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia