

| | |
|--|--|
| | M_OR_02- wychowanie fizyczne 2 |
| Kierunek lub kierunki studiów | Ochrona roślin i kontrola fitosanitarna |
| Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim | Wychowanie fizyczne 2 Physical education 2 |
| 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 |
| Tytuł/stopień/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 – zwały 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 – doskonalenie podań i chwytów, kozłowania i rzutów do kosza we fragmentach gry i grze właściwej, nauczanie taktyki obroną „każdy swego” i obrony strefą, gra szkolna i właściwa — siatkówki – doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywki oraz wystawy i ataku oraz nauka zastawienia i asekuracji ataku własnego oraz przeciwnika <p>Ćwiczenia wzmacniające na siłowni, sposoby dobierania obciążenia – trening indywidualny i obwodowy</p> <p>Ćwiczenia przy muzyce doskonalące koordynację ruchową i wzmacniające mięśnie z wykorzystaniem piłek, stepu, hantli i ciężaru własnego ciała w układach choreograficznych</p> <p>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu z wykorzystaniem sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wiosłarskie) - 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” Warszawa 2002. Grządziel G., „Piłka siatkowa. technika, taktyka i |

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