

M uu_uu	M OGN1_62
Kierunek lub kierunki studiów	OG
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 studiów niestacjonarnych
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	I
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	2 pkt kontaktowe, 0 pkt niekontaktowych ( 12 godz. )
Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Bożena Bednarska
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 – zwięzły opis ok. 100 słów.	<p>Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych wybranych gier zespołowych w formie ścisłej i zabawowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— koszykówki – podania i chwyty, kozłowanie i rzuty do kosza z miejsca i dwutaktu, obrona każdy swego i obrony strefą, doskonalenie elementów w małych grach i grze uproszczonej</li> <li>— siatkówki – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem „od dołu” i tenisowym, nagranie i wystawienie oraz atak piłki przy ustawieniu podstawowym, doskonalenie elementów w małych grach i grze uproszczonej</li> </ul> <p>Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń</p> <p>Ćwiczenia przy muzyce doskonalące koordynację ruchową, rytmiczność ruchów, wzmacniające mięśnie posturalne ciała z wykorzystaniem różnych przyborów, nauczanie podstawowych kroków 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” Warszawa 2002.

	<p>Grządziel G., „Piłka siatkowa. technika, taktyka i elementy minisiatkówki”, AWF Katowice 2006,</p> <p>Grządziel. G., Ljach W. „Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń” COS Warszawa 2000.</p> <p>Siłownia- Aaberg E. „trening siłowy – mechanika mięśni” Wydawnictwo Aha Łódź 2009,</p> <p>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"> <li>- zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń</li> <li>- pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia</li> </ul>