M uu_uu	M OR S_{1-}2
Kierunek lub kierunki studiów	ORiKF
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie fizyczne 1 Physical education
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	I stopień studiów stacjonarnych
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	I
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	1 pkt. / 0 pkt (30 godz. w I semestrze)
Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Lechosław Kawecki
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 chwyty, kozłowanie i rzuty do kosza z miejsca i dwutaktu, obrona każdy swego i obrony strefą - siatkówki – odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem „od dołu" i tenisowym, nagranie i wystawienie oraz atak piłki przy ustawieniu podstawowym • 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 silowy – 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