

M uu_uu	M ORN1_31
Kierunek lub kierunki studiów	Ochrona roślin i kontrola fitosanitarna
<b>Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim</b>	<b>Wychowanie fizyczne Physical education</b>
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	studia niestacjonarne pierwszego stopnia
Rok studiów dla kierunku	II
Semestr dla kierunku	IV
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	2 (0,6/1,4)
Tytuł/ stopień/Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Jacek Szyłejko
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i fragmentów gry: <ul style="list-style-type: none"> <li>— koszykówki – podania i chwyty, kozłowanie, rzuty z miejsca i dwutaktu, obrona strefą i każdy swego</li> <li>— siatkówki – odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka dołem i tenisowa, nagranie, wystawa, atak przy ustawieniu podstawowym</li> </ul> </li> <li>• Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń</li> <li>• Ćwiczenia przy muzyce, nauczanie podstawowych kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie różnych przyborów w zajęciach fitness</li> <li>• Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe</li> </ul>
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grządziel G., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki. Wyd. AWF Katowice, Katowice 2006.</li> <li>2. Grządziel G., Ljach W., Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000.</li> <li>3. Huciński T., Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie. Wyd. AWF Gdańsk, Gdańsk 1998.</li> <li>4. Oszaś H., Kasperzec M., Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania. Wyd. AWF Kraków, Kraków 1991.</li> <li>5. Schoenfeld B., Idealna kobieca sylwetka-118 ćwiczeń w siłowni. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009</li> <li>6. Aaberg E., Trening siłowy – mechanika mięśni. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.</li> <li>7. Koszykówka dla młodych zawodników-wskazówki dla trenera. Praca zbiorowa. Wyd. PZK, Warszawa 2002.</li> </ol>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<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>