

Kod modułu	M OR S1_ 14
M uu_uu	
Kierunek lub kierunki studiów	ORiKF
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie fizyczne
	Physical education
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	pierwszy
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	II
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	1,00 0,75/0,25
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 – zwrócić uwagę na ok. 100 słów.	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie fragmentów gry z piłki siatkowej i koszykówki <p>Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia przy muzyce, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie przyborów, nauczanie podstawowych kroków aerobiku • Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. FIBA „Koszykówka dla młodych zawodników” Warszawa 2002. 2. Grządziel G., „Piłka siatkowa. technika, taktyka i elementy minisiatkówki”, AWF Katowice 2006. 3. Grządziel. G., Ljach W. „Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń” COS Warszawa 2000. 4. Huciński T., „Podstawy obrony w koszykówce” Katowice 1993, 5. Oszaś H., Kasperzec M., „Koszykówka” Kraków 1998, 6. Schoenfeld B. „ Idealna kobieca sylwetka”” 118 ćwiczeń w siłowni, Wydawnictwo Aha Łódź 2009 7. Siłownia- Aaberg E. „trening siłowy – mechanika mięśni” Wydawnictwo Aha Łódź 2009,
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