

M uu_uu	M M ZTS1_11
Kierunek lub kierunki studiów	Zielarstwo i Terapie Roślinne
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	Wychowanie fizyczne 2 Physical education
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia	Studia stacjonarne, pierwszego stopnia
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	II
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	1 (1,2/0,2)
Tytuł/ stopień/Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Lechosław Kawecki
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 – zwarty opis ok. 100 słów.	<p>Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i mini-gier gry:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koszykówki – podania i chwytty, kozłowanie i rzuty z miejsca i dwutaktu, obrona strefą i każdy swego; - siatkówki – odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka dołem i tenisowa, nagranie i wystawa, atak przy ustawieniu podstawowym. <p>Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń.</p> <p>Ćwiczenia przy muzyce, nauczanie podstawowych kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, gibkości, poczucia rytmu, wzmacnianie mięśni posturalnych ciała, wykorzystanie przyborów na zajęciach fitness.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wiosłarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe.</p>
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<p>Koszykówka dla młodych zawodników. Wyd. FIBA, Warszawa 2002.</p> <p>Grządziel G., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki, AWF Katowice 2006.</p> <p>Grządziel. G., Ljach W., Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Wyd. COS Warszawa 2000.</p> <p>Huciński T., Podstawy obrony w koszykówce. Katowice 1993.</p> <p>Oszast H., Kasperzec M., Koszykówka. Kraków 1998.</p> <p>Schoenfeld B., Idealna kobieca sylwetka- 118 ćwiczeń w siłowni. Wyd. Aha Łódź 2009.</p> <p>Aaberg E., Siłownia-trening siłowy – mechanika mięśni. Wyd. Aha Łódź 2009.</p>

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	Zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń. Pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia.
----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------