

### Skrócony opis modułu kształcenia

<i>M uu_uu</i>	M_AK_1_S 2020/2021	
Kierunek lub kierunki studiów	Architektura Krajobrazu	
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	Wychowanie fizyczne 1 Physical education 1	
Język wykładowy	Polski	
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy	
Poziom modułu kształcenia	I stopień studiów stacjonarnych	
Rok studiów dla kierunku	I	
Semestr dla kierunku	1	
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	0	
Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Marek Wawer	
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	
Efekty kształcenia wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych	Nr Efektu Kierunkowego	Realizowany Efekt Kształcenia
	Wiedza	
	1.Ma podstawową wiedzę w zakresie poprawy jakości życia.	AK_W11+
	2.Ma elementarna wiedzę z zakresu ochrony środowiska oraz jej wpływu na ochronę zdrowia	AK_W12+
	Umiejętności	
	1.Posiada umiejętność porozumiewania się w formie werbalnej	AK_U02+
	Kompetencje	
1. Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz doksztalcania i samodoskonalenia	AK_K01+	
2. Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.	AK_K03+	
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów kształcenia	<b>Sposoby weryfikacji</b> – W1 - zaliczenie ustne – U1 - prezentacja umiejętności w trakcie ćwiczeń – K1, K2 - ocena pracy studenta w charakterze członka zespołu wykonującego ćwiczenie <b>Formy dokumentowania osiągniętych wyników:</b> Dziennik prowadzącego	
Procentowy udział oceny z ćwiczeń i oceny z egzaminu w końcowej ocenie z modułu	<b>Kryteria oceny z przedmiotu</b> 5,0 – posiada 100% frekwencję, umie przeprowadzić rozgrzewkę do różnych aktywności fizycznych w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji umie zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające wydolność psychofizyczną człowieka. Ma świadomość dbałości o rozwój psychofizyczny człowieka i sam aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności	

	<p>fizycznej. Potrafi aktywnie współdziałać w grupie zajmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>4,5 – posiada 100% frekwencję, umie przeprowadzić rozgrzewkę do trzech wybranych aktywności fizycznych w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji umie poprawnie zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające wydolność psychofizyczną człowieka. Ma świadomość dbałości o rozwój psychofizyczny człowieka i sam często uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej. Potrafi aktywnie współdziałać w grupie zajmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>4,0 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do dwóch wybranych dyscyplin w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji umie z pomocą zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające wydolność psychofizyczną człowieka. Zna potrzebę dbałości o rozwój psychofizyczny. Współpracuje w grupie przyjmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>3,5 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do dwóch wybranych dyscyplin w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji i z pomocą, wykona ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające wydolność fizyczną człowieka. Zna potrzebę dbałości o rozwój psychofizyczny. Niechętnie współpracuje w grupie przyjmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny i teoretyczny.</p> <p>3,0 – posiada maks. 2 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do jednej wcześniej wybranej dyscypliny w zmieniających się warunkach środowiska. Za pomocą dostępnych środków informacji i z pomocą, wykona ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające wydolność fizyczną człowieka. Nie przykłada się do dbałości o rozwój psychofizyczny. Niechętnie współpracuje w grupie – sprawdzian praktyczny i teoretyczny</p>
Wymagania wstępne i dodatkowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>— dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć o charakterze wysiłkowym;</li> <li>— strój sportowy umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń;</li> </ul> <p>aktywność oraz zaangażowanie na zajęciach.</p>
Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i małych gier:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— koszykówki – podania i chwyt, 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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ćwiczenia wzmacniające</b> poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń</li> <li>• <b>Ćwiczenia przy muzyce</b>, nauczanie podstawowych kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie różnych przyborów w zajęciach fitness</li> </ul> <p><b>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu</b>, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe</p>
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grządziel G., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki. Wydawnictwo 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. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998.</li> <li>4. Oszał H., Kasperzec M., Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania. Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991.</li> <li>5. Aaberg E., Trening siłowy – mechanika mięśni. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.</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>

Stopień odpowiedzialności (stopień osiągnięcia efektów uczenia się )

AK\_W11+  
AK\_W12+  
AK\_U02+  
AK\_K01+  
AK\_K03+