

Numer modułu zgodnie z planem studiów	ZF S1_1
Kierunek lub kierunki studiów	Zielarstwo i Fitoprodukty
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	<b>Wychowanie fizyczne 1</b> <b>Physical education 1</b>
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia	obowiązkowy
Poziom studiów	pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	1
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	0
Tytuł/stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	Mgr Piotr Lorencowicz
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 programowe modułu kształcenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie fragmentów gry i grze właściwej: <ul style="list-style-type: none"> <li>- koszykówki – podania i chwytty, kozłowanie i rzuty z miejsca i dwutaktu, obrona strefą i każdy swego</li> <li>- siatkówki – odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka dołem i tenisowa, nagranie i wystawa, atak przy ustawieniu podstawowym</li> </ul> </li> <li>• Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich bezpiecznego wykonania i metody ćwiczeń</li> <li>• Ćwiczenia przy muzyce, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie przyborów, nauczanie podstawowych kroków aerobiku</li> </ul> <p>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe</p>
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grządziel G., <i>Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki</i>. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006.</li> <li>2. Grządziel G., Ljach W., <i>Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń</i>. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000.</li> <li>3. Huciński T., <i>Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie</i>. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998.</li> <li>4. Oszaś H., Kasperzec M., <i>Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania</i>. Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991</li> <li>5. Aaberg E., <i>Trening siłowy - mechanika mięśni</i>. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.</li> </ol>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	Zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń, pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia.