

Wychowanie fizyczne 1

Nazwa kierunku studiów	Zielarstwo i fitoprodukty
Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim	Wychowanie fizyczne 1 Physical education 1
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu	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 naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	Mgr Piotr Lorencowicz
Jednostka oferująca moduł	Centrum Kultury Fizycznej 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 uczenia się dla modułu to opis zasobu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które student osiągnie po zrealizowaniu zajęć.	Wiedza:
	Umiejętności:
	1. Uwzględniając wiek, możliwości i umiejętności potrafi dobrać i zastosować właściwe metody, techniki i środki w celu kształtowania sprawności i wydolności fizycznej oraz nawyków prozdrowotnych. WF_U02
	Kompetencje społeczne:
	1. Dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej. WF_K02
Wymagania wstępne i dodatkowe	brak
Treści programowe modułu	Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ściślej i małych gier: - koszykówki – podania i chwyt, kozłowanie, rzuty z miejsca i dwutaktu, obrona strefą i każdy swego; - siatkówki – odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka dołem i tenisowa, nagranie, wystawa, atak przy ustawieniu podstawowym. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń. Ćwiczenia przy muzyce kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie różnych przyborów w zajęciach fitness. Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe.
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	Literatura podstawowa 1. Grządziel G., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki. Wyd. AWF Katowice, Katowice 2006. 2. Grządziel. G., Ljach W., Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Wyd. Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000. Literatura uzupełniająca

	<p>3. Huciński T., Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie. Wyd. AWF Gdańsk, 1998.</p> <p>4. Oszast H., Kasperzec M., Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania. Wyd. AWF Kraków, Kraków 1991.</p> <p>5. Aaberg E., Trening siłowy – mechanika mięśni. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.</p>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	Pokaz, praca pod kierunkiem, pogadanka Uwzględniając nauczanie i uczenie się z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość i wynikające stąd uwarunkowania.
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się	<p>U1 - WF_U02 – zaliczenie praktyczne 1</p> <p>K1 - WF_K02 – zaliczenie praktyczne 1</p> <p>Szczegółowe kryteria przy zaliczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – student wykazuje dostateczny (3,0) stopień wiedzy, umiejętności lub kompetencji, gdy uzyskuje od 51 do 60% sumy punktów określających maksymalny poziom wiedzy i umiejętności z zakresu: podstawowych elementów techniki stosowanych podczas zajęć terenowych, zna sposoby kształtowania zdolności motorycznych poza salą sportową z wykorzystaniem bogactwa środowiska naturalnego; – student wykazuje dostateczny plus (3,5) stopień wiedzy, umiejętności lub kompetencji, gdy uzyskuje od 61 do 70% sumy punktów określających maksymalny poziom wiedzy i umiejętności z zakresu: podstawowych elementów techniki stosowanych podczas zajęć terenowych, zna sposoby kształtowania zdolności motorycznych poza salą sportową z wykorzystaniem bogactwa środowiska naturalnego; – student wykazuje dobry stopień (4,0) wiedzy, umiejętności lub kompetencji, gdy uzyskuje od 71 do 80% sumy punktów określających maksymalny poziom wiedzy i umiejętności z zakresu: podstawowych elementów techniki stosowanych podczas zajęć terenowych, zna sposoby kształtowania zdolności motorycznych poza salą sportową z wykorzystaniem bogactwa środowiska naturalnego; – student wykazuje plus dobry stopień (4,5) wiedzy, umiejętności lub kompetencji, gdy uzyskuje od 81 do 90% sumy punktów określających maksymalny poziom wiedzy i umiejętności z zakresu: podstawowych elementów techniki stosowanych podczas zajęć terenowych, zna sposoby kształtowania zdolności motorycznych poza salą sportową z wykorzystaniem bogactwa środowiska naturalnego; – student wykazuje bardzo dobry stopień (5,0) wiedzy, umiejętności lub kompetencji, gdy uzyskuje powyżej 91% sumy punktów określających maksymalny poziom wiedzy i umiejętności z zakresu: podstawowych elementów techniki stosowanych podczas zajęć terenowych, zna sposoby kształtowania zdolności motorycznych poza salą sportową z wykorzystaniem bogactwa środowiska naturalnego.
Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową	<p>U1 - WF_U02 – zaliczenie praktyczne – 30%</p> <p>K1 - WF_K02 –aktywność i frekwencja – 70%</p>
Bilans punktów ECTS	Kontaktowe- 0 .Niekontaktowe- 0
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	udział w ćwiczeniach – 30 godz.; konsultacjach – 2 godz..
Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się	Kod efektu modułowego – kod efektu kierunkowego U1 – U02 K1 – K02