

Numer modułu zgodnie z planem studiów	M_SO1_1/13b
Kierunek lub kierunki studiów	SZTUKA OGRODOWA I ARANŻACJE ROŚLINNE
Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim	Wychowanie Fizyczne 1B Physical education 1B
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 Krystyna Noskiewicz-Czarnecka
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	<p>Wiedza - zna i rozumie:</p> <p>1. zagadnienia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć sportowych.</p> <p>Umiejętności – potrafi:</p> <p>1. planować i organizować pracę indywidualną oraz zespołową a także planować i realizować własne uczenie się i doskonalenie umiejętności sportowych oraz utrzymanie sprawności fizycznej.</p> <p>Kompetencje społeczne - jest gotów do:</p> <p>1. uczenia się i samodzielnego podnoszenia swoich kompetencji osobistych.</p>
Wymagania wstępne i dodatkowe	<p>— dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć o charakterze wysiłkowym;</p> <p>— strój sportowy umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń;</p> <p>— aktywność oraz zaangażowanie na zajęciach.</p>
Treści programowe modułu kształcenia	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i małych gier: <ul style="list-style-type: none"> — 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, nauczanie podstawowych kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie różnych przyborów w zajęciach fitness • Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie

	<p>sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) – metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe</p> <p>Treści modułu w razie konieczności mogą być realizowane zdalnie</p>
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grządziel G., <i>Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki</i>. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006. 2. Grządziel. G., Ljach W., <i>Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń</i>. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000. 3. Huciński T., <i>Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie</i>. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998. 4. Oszast H., Kasperzec M., <i>Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania</i>. Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991. 5. Schoenfeld B., <i>Idealna kobieca sylwetka-118 ćwiczeń w siłowni</i>. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009 6. Aaberg E., <i>Trening siłowy – mechanika mięśni</i>. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009. 7. <i>Koszykówka dla młodych zawodników-wskazówki dla trenera</i>. Praca zbiorowa. Wydawnictwo PZK, Warszawa 2002.
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<p>Ćwiczenia z wykorzystaniem metod aktywizujących, odbywające się w sali:</p> <ul style="list-style-type: none"> — zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń indywidualnych i zespołowych — pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów kształcenia	<p>Sposoby weryfikacji</p> <p>W1 - zaliczenie ustne</p> <p>U1 - ocena aktywności na zajęciach</p> <p>K1 - ocena aktywności na zajęciach</p> <p>Formy dokumentowania osiągniętych wyników:</p> <p>Dziennik prowadzącego</p>
Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową	<p>Kryteria oceny z przedmiotu</p> <p>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 fizycznej.</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.</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</p>

	<p>dbałości o rozwój psychofizyczny.</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.</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.</p>
Bilans punktów ECTS	0
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	<p>— udział w ćwiczeniach/zaliczenie praktyczne – 30 godz.,</p> <p>— udział w konsultacjach – 2 godz.</p>
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	<p>— udział w zajęciach praktycznych/zaliczenie praktyczne – 30 godz.,</p> <p>— przygotowanie do ćwiczeń – 2 godz.,</p> <p>— udział w konsultacjach - 2 godz.</p>
Odniesienie efektów modułowych do kierunkowych efektów uczenia się	<p>W1- SO_W13</p> <p>U1 - SO_U15</p> <p>K1 - SO_K02</p>