

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	1	
Semestr dla kierunku	2	
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	Sposoby weryfikacji – W1 - zaliczenie ustne – U1 - prezentacja umiejętności w trakcie ćwiczeń – K1, K2 - ocena pracy studenta w charakterze członka zespołu wykonującego ćwiczenie Formy dokumentowania osiągniętych wyników: Dziennik prowadzącego	
Procentowy udział oceny z ćwiczeń i oceny z egzaminu w końcowej ocenie z modułu	Kryteria oceny z przedmiotu 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"> — dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć o charakterze wysiłkowym; — strój sportowy umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń; <p>aktywność oraz zaangażowanie na zajęciach.</p>
Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.	<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

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, 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"> 1. Grządziel G., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini-siatkówki. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2006. 2. Grządziel. G., Ljach W., Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Wydawnictwo Centralnego Ośrodka Sportowego, Warszawa 2000. 3. Huciński T., Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie. Wydawnictwo AWF Gdańsk, Gdańsk 1998. 4. Oszał H., Kasperzec M., Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania. Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991. 5. Aaberg E., Trening siłowy – mechanika mięśni. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń - pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia

Stopień odpowiedzialności (stopień osiągnięcia efektów uczenia się)

AK_W11+
AK_W12+
AK_U02+
AK_K01+
AK_K03+