

**Karta opisu zajęć (sylabus)**

Nazwa kierunku studiów	Architektura krajobrazu
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	1
Semestr dla kierunku	I
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	0
Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	Mgr Marek Wawer
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:
	1.Ma podstawową wiedzę w zakresie poprawy jakości życia. W11
	2.Ma elementarną wiedzę z zakresie ochrony środowiska oraz jej wpływu na ochronę zdrowia W12
	Umiejętności:
	1.Posiada umiejętność porozumiewania się w formie werbalnej . U02
Kompetencje społeczne:	
1. Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz doksztalcania i samodoskonalenia K01	
2. Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role. K03	
Wymagania wstępne i dodatkowe	– dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć o charakterze wysiłkowym;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– strój sportowy umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń;</li> <li>– aktywność oraz zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
Treści programowe modułu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej 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</li> <li>• Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń</li> <li>• Ćwiczenia przy muzyce, nauczanie podstawowych kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu, wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie różnych przyborów w zajęciach fitness</li> <li>• Ćwiczenia kształtujące wydolność organizmu, wykorzystanie sprzętu aerobowego (rowery stacjonarne, bieżnie, ergometry wioślarskie) - metody kształtowania kondycji poprzez ćwiczenia aerobowe i anaerobowe.</li> </ul>
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. Oszast 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	<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>
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się	<p>W9 - zaliczenie ustne  U1 - prezentacja umiejętności w trakcie ćwiczeń  K3I - ocena pracy studenta w charakterze członka zespołu wykonującego ćwiczenie</p> <p><b>Formy dokumentowania osiągniętych wyników:</b>  dziennik prowadzącego</p>

<p>Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową</p>	<p>5,0 – posiada 100% frekwencję, umie przeprowadzić rozgrzewkę do różnych aktywności fizycznych. Za pomocą dostępnych środków informacji umie zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ma świadomość znaczenia dbałości o rozwój psychofizyczny człowieka i sam aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej. Potrafi aktywnie współdziałać w grupie zajmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny (U1, K1) i zaliczenie ustne (W1).</p> <p>4,5 – posiada 100% frekwencję, umie przeprowadzić rozgrzewkę do trzech wybranych aktywności fizycznych. Za pomocą dostępnych środków informacji umie poprawnie zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ma świadomość znaczenia 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 (U1, K1) i zaliczenie ustne (W1).</p> <p>4,0 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do dwóch wybranych dyscyplin. Za pomocą dostępnych środków informacji umie z pomocą zaplanować i wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. Zna znaczenie dbałości o rozwój psychofizyczny. Współpracuje w grupie przyjmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny (U1, K1) i zaliczenie ustne (W1).</p> <p>3,5 – posiada maks. 1 opuszczone zajęcia, umie przeprowadzić rozgrzewkę do dwóch wybranych dyscyplin. Za pomocą dostępnych środków informacji i z pomocą, wykona ćwiczenia ogólnorozwojowe. Zna znaczenie dbałości o rozwój psychofizyczny. Niechętnie współpracuje w grupie przyjmując w niej różne role – sprawdzian praktyczny (U1, K1) i zaliczenie ustne (W1).</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. Nie przykłada się do dbałości o rozwój psychofizyczny. Niechętnie współpracuje w grupie – sprawdzian praktyczny (U1, K1) i zaliczenie ustne (W1).</p>
--	--

Bilans punktów ECTS	0
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	- udział w ćwiczeniach – 30 godz. - udział w konsultacjach– 2 godz.
Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się	Kod efektu modułowego – kod efektu kierunkowego W1- AK1_W11 W2- AK2_W12 U1 –AK1_U02 K1_ AK1_K01 K2_ AK_ K 03