

Numer modułu zgodnie z planem studiów	M_SO1_2/11b
Nazwa kierunku studiów	SZTUKA OGRODOWA I ARANŻACJE ROŚLINNE
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	<b>Wychowanie Fizyczne 2 B</b> Physical education 2
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu kształcenia	obowiązkowy
Poziom studiów	pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	2
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	0
Tytuł/stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	<b>Mgr Krystyna Noskiewicz-Czarnecka</b>
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	Wiedza - zna i rozumie:
	1. zagadnienia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć sportowych.
	Umiejętności – potrafi:
	1. planować i organizować pracę indywidualną oraz zespołową a także planować i realizować własne uczenie się i doskonalenie umiejętności sportowych oraz utrzymanie sprawności fizycznej.
	Kompetencje społeczne - jest gotów do:
	1. uczenia się i samodzielnego podnoszenia swoich kompetencji osobistych.
Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się	W1 - SO_W13 U1 - SO_U15 K1 - SO_K02
Odniesienie modułowych efektów uczenia się do efektów inżynierskich	Nie dotyczy
Wymagania wstępne i dodatkowe	— dobry stan zdrowia oraz brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć o charakterze wysiłkowym; — strój sportowy umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń; — aktywność oraz zaangażowanie na zajęciach.
Treści programowe modułu kształcenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doskonalenie elementów techniki, taktyki w formie ścisłej i fragmentów gry: <ul style="list-style-type: none"> <li>— koszykówki – podania i chwyt, kozłowanie, rzuty z miejsca i dwutaktu, obrona strefą i każdy swego</li> <li>— siatkówki – odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka dołem i tenisowa, nagranie, wystawa, atak przy ustawieniu podstawowym</li> </ul> </li> <li>• Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe na siłowni, zasady ich wykonania i metody ćwiczeń</li> <li>• Ćwiczenia przy muzyce, kombinacje kroków aerobiku, kształtowanie koordynacji ruchowej, poczucia rytmu,</li> </ul>

	<p>wzmacnianie i rozciąganie mięśni posturalnych ciała, zastosowanie różnych przyborów w zajęciach fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> <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. Oszust H., Kasperzec M., <i>Koszykówka. Taktyka, technika, metodyka nauczania</i>. Wydawnictwo AWF Kraków, Kraków 1991.</li> <li>5. Schoenfeld B., <i>Idealna kobieca sylwetka-118 ćwiczeń w siłowni</i>. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009</li> <li>6. Aaberg E., <i>Trening siłowy – mechanika mięśni</i>. Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.</li> <li>7. <i>Koszykówka dla młodych zawodników-wskazówki dla trenera</i>. Praca zbiorowa. Wydawnictwo PZK, Warszawa 2002.</li> </ol>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<p>Ćwiczenia z wykorzystaniem metod aktywizujących, odbywające się w sali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń indywidualnych i zespołowych</li> <li>— pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia</li> </ul>
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów kształcenia	<p><b>Sposoby weryfikacji</b>  W1 - zaliczenie ustne  U1 - ocena aktywności na zajęciach  K1 - ocena aktywności na zajęciach</p> <p><b>Formy dokumentowania osiągniętych wyników:</b>  Dziennik prowadzącego</p>
Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową	<p><b>Kryteria oceny z przedmiotu</b></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 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>