

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne	Kod 16.1SOA05
Kierunek: Ochrona Środowiska	Rok/Semestr I/1, 2
Specjalność: Ekotechnologia, Biotechnologia środowiska, Technologie chemiczne w ochronie środowiska	Rodzaj przedmiotu Ogólny
Wymiar godzin: Wykłady:      Ćwiczenia: 60      Laboratoria:      Projekty:	Liczba punktów ECTS 2

**Prowadzący:** mgr Piotr Brenk

**Instytut:** Ochrony Środowiska

**Miejsce przedmiotu w programie studiów:**

Przedmiot ogólny

**Cele nauczania przedmiotu:**

1. Stymulowanie autoedukacyjnej aktywności fizycznej studenta
2. Prozdrowotne oddziaływanie ćwiczeń fizycznych na organizm studentów
3. Rozwijanie aktywności ruchowej i fizycznej studentów
4. Zapoznanie się z wieloma rodzajami gier i zabaw
5. Opanowanie umiejętności organizowania zawodów sportowych
6. Opanowanie przepisów z zakresu poszczególnych dyscyplin sportowych
7. Uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym

**Opis treści kształcenia:**

Prowadzenie zajęć z gier sportowych – piłka siatkowa i piłka koszykowa.

Piłka siatkowa:

1. Technika postawy wysokiej, poruszania się po boisku, przyjęcia z podaniem sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej, przyjęcia z podaniem sposobem oburącz dolnym w postawie wysokiej
2. Zagrywki, wystawienia piłki, zbitcia sposobem tenisowym, zastawianie, odbicia piłki w postawie niskiej i o zachwianej równowadze
3. Taktyka indywidualna i zespołowa. Ustawienia przy zagrywce własnej i przy zagrywce przeciwnika.
4. Przepisy gry

Piłka koszykowa:

1. Poruszanie się po boisku w ataku i w obronie; bieg, start, zatrzymanie, zmiana kierunku i tempa biegu, wyskok
2. Technika chwytów i podań piłki, rzutów z miejsca, z półdystansu, w biegu prawą i lewą ręką, kozłowanie, zwody
3. Taktyka indywidualna w ataku i obronie, atak szybki, pozycyjny, obrona zespołowa
4. Przepisy gry

**Wymagane wiadomości:****Forma prowadzonych zajęć:**

Zajęcia sportowe w sali sportowej

**Metody oceny:**

Sprawdziany z umiejętności piłki siatkowej i koszykowej oraz frekwencja studentów podczas zajęć.

**Bibliografia:**