**Karta opisu zajęć (sylabus)**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa kierunku studiów  | Behawiorystka zwierząt |
| Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim | Wychowanie fizyczne 1Physical education 1 |
| Język wykładowy  | polski |
| Rodzaj modułu  | 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 naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł | Mgr Grzegorz Nieczypor |
| 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. |
| 2. |
| … |
| Umiejętności: |
| 1. umie samodzielnie pozyskiwać informacje z różnych źródeł i na ich podstawie przygotować działania na rzecz zdrowia, rozwoju i sprawności fizycznej  |
| 2. |
| … |
| Kompetencje społeczne: |
| 1. jest gotów do ustawicznego kształcenia i doskonalenia swoich umiejętności |
| 2. |
| Wymagania wstępne i dodatkowe  | dobry stan zdrowia, brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć na pływalni oraz do zajęć o charakterze wzmożonego wysiłku fizycznego, strój do pływania, umożliwiający swobodne poruszanie się w wodzie |
| Treści programowe modułu  | Ćwiczenia obejmują nauczanie i doskonalenie elementów technicznych pływania stylem grzbietowym, kraulem, stylem klasycznym i motylkowym:* ćwiczenia wypornościowe w wodzie i ćwiczenia wydechu powietrza do wody
* ćwiczenia pracy nóg i rąk z przyborami i bez przyborów
* ćwiczenia koordynacji pracy rąk, nóg i oddychania w poszczególnych stylach
* ćwiczenia pracy nóg, rąk i ułożenia tułowia w poszczególnych stylach z przyborami i bez przyborów
* skoki startowe, nawroty odkryte i kryte
* nurkowanie w głąb i na odległość

elementy ratownictwa wodnego: zasady bezpiecznej kąpieli, udzielanie pomocy z brzegu basenu z użyciem sprzętu ratowniczego |
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej | 1. Bartkowiak E., 20 lekcji pływania. Wyd. COS, W-wa 1977
2. Bartkowiak E., Pływanie. Wyd. COS, W-wa 1977
3. Czabański B., Nauczanie techniki pływania. Wyd. AWF Wrocław 1977
4. Bartkowiak E., Pływanie sportowe. Wyd. COS, W-wa 1999

Rakowski M., Nowoczesny trening pływacki. Wyd. Centrum Rekreacyjno-Sportowe Rafa, Rumia 2008 |
| Planowane formy/działania/metody dydaktyczne | zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń z wykorzystaniem metod słownych, pokazowych oraz praktycznego działania |
| Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się | U1 - ocena pracy na ćwiczeniach zaliczenie praktyczne ćwiczeńK1 - ocena pracy na ćwiczeniach zaliczenie praktyczne ćwiczeńFormy dokumentowania osiągniętych wyników: dziennik prowadzącego |
| Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową | Frekwencja i aktywny udział w ćwiczeniach 70%Ocena z zaliczenia praktycznego ćwiczeń 30% |
| Bilans punktów ECTS | **0 pkt ECTS** |
| Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego | udział w ćwiczeniach – 30 godz.udział w konsultacjach – 2 godz.**Łącznie 32 godz.** |
| Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się | U1 – RO\_U13W1 – RO\_K01 |

**Szczegółowy program wykładów**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| L. p. | Temat | Liczba godzin |
| 1. |  |  |
| .. |  |  |
| n\* |  |  |

**Szczegółowy program ćwiczeń**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| L. p. | Temat | Liczba godzin |
| 1. | Organizacja pracy na zajęciach wychowania fizycznego, treści kształcenia, wymagania edukacyjne, przepisy BHP  | 2 |
| 2. | Nauczanie i doskonalenie techniki stylu klasycznego: praca nóg z deską i bez deski na grzbiecie, praca nóg z deską i bez deski z oddychaniem na powierzchni i z oddychaniem do wody | 2 |
| 3. | Nauczanie i doskonalenie techniki stylu klasycznego: praca ramion w marszu po dnie basenu bez oddychania i z oddychaniem | 2 |
| 4. | Nauczanie i doskonalenie techniki stylu klasycznego: koordynacja pracy ramion z nogami do kraula na piersiach | 2 |
| 5. | Nauczanie i doskonalenie techniki stylu klasycznego: koordynacja pracy ramion i nóg z oddychaniem, nawroty odkryte | 2 |
| 6. | Nauczanie i doskonalenie techniki stylu grzbietowego: ćwiczenia oddechowe i wypornościowe. | 2 |
| 7. | Nauczanie i doskonalenie techniki kraula na piersiach: leżenie i poślizgi na piersiach, praca nóg z deską i bez deski w bezdechu i z wydechami do wody | 2 |
| 8. | Nauczanie i doskonalenie techniki stylu grzbietowego: praca ramion bez oddychania i z oddychaniem co kilka ruchów ramion, koordynacja pracy ramion i nóg bez oddychania. | 2 |
| 9. | Nauczanie i doskonalenie techniki stylu grzbietowego: praca nóg z deską i bez deski, praca nóg z pracą ramion, koordynacja pracy ramion i nóg | 2 |
| 10. | Nauczanie i doskonalenie techniki stylu grzbietowego: koordynacja pracy ramion i nóg bez oddychania, dokładanka do kraula z deską i bez deski | 2 |
| 11. | Nauczanie i doskonalenie techniki stylu grzbietowego: koordynacja pracy ramion z oddychaniem | 2 |
| 12. | Nauczanie i doskonalenie techniki stylu grzbietowego oraz kraula na piersiach: koordynacja pracy ramion i nóg | 2 |
| 13. | Ćwiczenia techniczne doskonalące styl grzbietowy oraz kraul na piersiach, pływanie na dystansie 25 metrów | 2 |
| 14. | Ćwiczenia techniczne doskonalące styl grzbietowy. Zasady bezpiecznej kąpieli | 2 |
| 15. | Ćwiczenia techniczne doskonalące styl grzbietowy oraz kraul na piersiach, pływanie na dystansie 25 metrów | 2 |