**Karta opisu zajęć (sylabus)**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa kierunku studiów  | Bezpieczeństwo i Higiena Pracy |
| Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim | Wychowanie fizyczne 1 – basen |
| Język wykładowy  | polski |
| Rodzaj modułu  | ~~obowiązkowy~~/fakultatywny [[1]](#footnote-1) |
| Poziom studiów | pierwszego stopnia/~~drugiego stopnia~~/~~jednolite magisterskie~~ |
| Forma studiów | stacjonarne/~~niestacjonarne~~ |
| 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 | Centrum Kultury Fizycznej i Sportu |
| 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:  |
|  |
| Umiejętności: |
| U1. Posiada zdolność podejmowania standardowych działań organizacyjnych w zakresie zdrowia ludzi i stanu środowiska życia |
| Kompetencje społeczne: |
| K1. Potrafi działać w grupie z poszanowaniem swojego i innych bezpieczeństwa, potrafi współpracować w grupie przyjmując w niej różne role |
|  |
| Wymagania wstępne i dodatkowe  | brak |
| Treści programowe modułu  | Doskonalenie elementów technicznych z pływania stylem grzbietowym, kraulem i stylem klasycznym-pływanie dla początkujących. Ćwiczenia obejmujące doskonalenie elementów technicznych z pływania stylem grzbietowym, kraulem i stylem klasycznym: ćwiczenia wydechu, pracy nóg, rąk, tułowia w pływaniu stylem grzbietowym i kraulem z przyborami i bez przyborów, ćwiczenia wydechu w stylu klasycznym, ćwiczenia pracy nóg i rąk w pływaniu stylem klasycznym, ćwiczenia koordynujące pracę rąk, nóg, tułowia z oddychaniem, ćwiczenia doskonalące pływanie stylem grzbietowym, kraulem i stylem klasycznym, skoki do wody, nurkowanie w głąb i na odległość, elementy ratownictwa wodnego: miejsca niebezpieczne do kąpieli. Kąpieliska wód śródlądowych, morskich i ich specyfiką. |
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej | Literatura podstawowa: 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
5. Rakowski M. „Nowoczesny trening pływacki”. Wyd. Centrum Rekreacyjno Sportowe Rafa, Rumia 2008.
 |
| Planowane formy/działania/metody dydaktyczne | Ćwiczenia z wykorzystaniem metod aktywizujących, odbywające się na basenie: - zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń indywidualnych i zespołowych- pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia |
| Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się | SPOSOBY WERYFIKACJI:U1 - ocena pracy na ćwiczeniach zaliczenie praktyczne ćwiczeń K1 - ocena aktywności na zajęciach w charakterze członka zespołu wykonującego ćwiczenia DOKUMENTOWANIE OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ dziennik prowadzącegoSzczegółowe kryteria przy ocenie zaliczenia i prac kontrolnych* student wykazuje dostateczny (3,0) stopień wiedzy, umiejętności lub kompetencji, gdy uzyskuje od 51 do 60% sumy punktów określających maksymalny poziom wiedzy lub umiejętności z danego przedmiotu (odpowiednio, przy zaliczeniu cząstkowym – jego części),
* student wykazuje dostateczny plus (3,5) stopień wiedzy, umiejętności lub kompetencji, gdy uzyskuje od 61 do 70% sumy punktów określających maksymalny poziom wiedzy lub umiejętności z danego przedmiotu (odpowiednio – jego części),
* student wykazuje dobry stopień (4,0) wiedzy, umiejętności lub kompetencji, gdy uzyskuje od 71 do 80% sumy punktów określających maksymalny poziom wiedzy lub umiejętności z danego przedmiotu (odpowiednio – jego części),
* student wykazuje plus dobry stopień (4,5) wiedzy, umiejętności lub kompetencji, gdy uzyskuje od 81 do 90% sumy punktów określających maksymalny poziom wiedzy lub umiejętności z danego przedmiotu (odpowiednio – jego części),
* student wykazuje bardzo dobry stopień (5,0) wiedzy, umiejętności lub kompetencji, gdy uzyskuje powyżej 91% sumy punktów określających maksymalny poziom wiedzy lub umiejętności z danego przedmiotu (odpowiednio – jego części).
 |
| Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową | Frekwencja i aktywny udział w ćwiczeniach 70%Ocena z zaliczenia praktycznego ćwiczeń 30% Warunki te są przedstawiane na pierwszych zajęciach z modułu. |
| Bilans punktów ECTS | Formy zajęć: Kontaktowe* ćwiczenia (30 godz.),

Łącznie – 30 godz. |
| Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego  | udział w ćwiczeniach – 30 godz. |
| Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się | Kod efektu modułowego – kod efektu kierunkowegoU1 – U08 K1 – K 05 |

1. fakultatywny- przedmiot od wyboru [↑](#footnote-ref-1)