|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa kierunku studiów | Pielęgnacja zwierząt i animaloterapia |
| 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 | 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 | Dr Agnieszka Błaszczak |
| 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:** |
| W1. Podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego  |
| **Umiejętności**: |
| U1. Planować działania zapewniające prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zdrowie  |
| **Kompetencje społeczne**: |
| K1. Stałego uzupełniania wiedzy i doskonalenia w zakresie aktywności fizycznej  |
| Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się  | W1 - PZA\_W01U1 - PZA\_U03K1 - PZA\_K01 |
| Odniesienie modułowych efektów uczenia się do efektów inżynierskich | - |
| Wymagania wstępne i dodatkowe | Dobry stan ogólny, 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
5. 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 | **Sposoby weryfikacji**W1 – ocena pracy na ćwiczeniachU1 – ocena pracy na ćwiczeniach i zaliczenie praktyczne ćwiczeńK1 - ocena pracy na ćwiczeniach i zaliczenie praktyczne ćwiczeń**Formy dokumentowania osiągniętych wyników**: Dziennik prowadzącego**Szczegółowe kryteria oceny z przedmiotu**5,0 – potrafi przepłynąć 25 m pełnym stylem grzbietowym oraz pływać na piersiach z wydechem do wody. Aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego4,5 – potrafi przepłynąć 25 m stylem grzbietowym z błędami technicznymi pracy ramion. Dość aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 4,0 – umie przepłynąć z błędami technicznymi pracy nóg. Dość aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego3,5 – umie przepłynąć 25 m stylem grzbietowym z błędami technicznymi w ułożeniu tułowia, pracy rąk i nóg. Mniej aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego3,0 – nie przepływa pełnego dystansu 25 m stylem grzbietowym, posiada braki w pracy rąk, nóg i ułożenia tułowia w wodzie. Mało aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego |
| 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.** |