

|   |  |
|---|--|
| Numer modułu zgodnie z planem studiów   | M_SO1_1/13a  |
| Nazwa kierunku studiów  | SZTUKA OGRODOWA I ARANŻACJE ROŚLINNE   |
| Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim   | <b>Wychowanie fizyczne 1A</b><br>Physical education 1A   |
| 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   | <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 dla modułu to opis zasobu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które student osiągnie po zrealizowaniu zajęć. | Wiedza - zna i rozumie:<br>1. zagadnienia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć w basenie i w kontakcie z wodą.   |
|   | Umiejętności - potrafi:<br>1. planować i organizować pracę indywidualną oraz zespołową a także planować i realizować własne uczenie się i doskonalenie umiejętności sportowych.  |
|   | Kompetencje społeczne - jest gotów do:<br>1. uczenia się i podnoszenia swoich kompetencji osobistych i dbałości o zdrowie.   |
|   |  |
| 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:<br><br>— ćwiczenia wypornościowe w wodzie i ćwiczenia wydechu powietrza do wody<br>— ćwiczenia pracy nóg i rąk z przyborami i bez przyborów<br>— ćwiczenia koordynacji pracy rąk, nóg i oddychania w poszczególnych stylach<br>— ćwiczenia pracy nóg, rąk i ułożenia tułowia w poszczególnych stylach z przyborami i bez przyborów<br>— skoki startowe, nawroty odkryte i kryte<br>— nurkowanie w głąb i na odległość<br>— elementy ratownictwa wodnego: zasady bezpiecznej kąpieli, udzielanie pomocy z brzegu basenu z użyciem sprzętu ratowniczego |

|   |   |
|---|---|
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej   | <p>Bartkowiak E., 20 lekcji pływania. Wyd. COS, W-wa 1977</p> <p>Bartkowiak E., Pływanie. Wyd. COS, W-wa 1977</p> <p>Czabański B., Nauczanie techniki pływania. Wyd. AWF Wrocław 1977</p> <p>Bartkowiak E., Pływanie sportowe. Wyd. COS, W-wa 1999</p> <p>Rakowski M., Nowoczesny trening pływacki. Wyd. Centrum Rekreacyjno-Sportowe Rafa, Rumia 2008</p>  |
| 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                  | <p>W1 - zaliczenie ustne</p> <p>U1 - prezentacja umiejętności w trakcie ćwiczeń</p> <p>K1 - prezentacja umiejętności w trakcie ćwiczeń</p> <p><b>Formy dokumentowania osiągniętych wyników:</b></p> <p>Dziennik prowadzącego</p>  |
| Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową   | <p><b>Kryteria oceny z przedmiotu</b></p> <p>Zaliczenie praktyczne na ocenę:</p> <p>5,0 – potrafi przepłynąć 25 m pełnym stylem grzbietowym oraz pływać na piersiach z wydechem do wody. Ma bardzo dobrą wiedzę o prozdrowotnym znaczeniu aktywności ruchowej. Aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> <p>4,5 – potrafi przepłynąć 25 m stylem grzbietowym z błędami technicznymi pracy ramion. Ma dobrą wiedzę o prozdrowotnym znaczeniu aktywności ruchowej. Aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> <p>4,0 – umie przepłynąć z błędami technicznymi pracy nóg. Ma dobrą wiedzę o prozdrowotnym znaczeniu aktywności ruchowej. Aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> <p>3,5 – umie przepłynąć 25 m stylem grzbietowym z błędami technicznymi w ułożeniu tułowia, pracy rąk i nóg. Ma dostateczną wiedzę o prozdrowotnym znaczeniu aktywności ruchowej. Aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> <p>3,0 – nie przepływa pełnego dystansu 25 m stylem grzbietowym, posiada braki w pracy rąk, nóg i ułożenia tułowia w wodzie. Ma dostateczną wiedzę o prozdrowotnym znaczeniu aktywności ruchowej. Aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego</p> |
| Bilans punktów ECTS   | 0   |
| Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego | <p>udział w ćwiczeniach – 30 godz.</p> <p>udział w konsultacjach – 2 godz.</p> <p><b>Łącznie 32 godz.</b></p>   |
| Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się                  | <p>W1- SO_W13</p> <p>U1- SO_U15</p> <p>K1- SO_K02</p>   |