

### Skrócony opis modułu kształcenia

<i>M uu_uu</i>	M_AK_1_S 2020/2021	
Kierunek lub kierunki studiów	Architektura Krajobrazu	
Nazwa modułu kształcenia, także nazwa w języku angielskim	Wychowanie fizyczne 2 Physical education 2	
Język wykładowy	Polski	
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy	
Poziom modułu kształcenia	I stopień studiów stacjonarnych	
Rok studiów dla kierunku	1	
Semestr dla kierunku	2	
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/ niekontaktowe	0	
Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Marek Wawer	
Jednostka oferująca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego 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 kształcenia wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych	Nr Efektu Kierunkowego	Realizowany Efekt Kształcenia
	Wiedza	
	1.Ma podstawową wiedzę w zakresie poprawy jakości życia.	AK_W11+
	2.Ma elementarna wiedzę z zakresu ochrony środowiska oraz jej wpływu na ochronę zdrowia	AK_W12+
	Umiejętności	
	1.Posiada umiejętność porozumiewania się w formie werbalnej	AK_U02+
	Kompetencje	
1. Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz doksztalcania i samodoskonalenia	AK_K01+	
2. Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.	AK_K03+	
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów kształcenia	<b>Sposoby weryfikacji</b> – W1 - zaliczenie ustne – U1 - prezentacja umiejętności w trakcie ćwiczeń – K1, K2 - ocena pracy studenta w charakterze członka zespołu wykonującego ćwiczenie <b>Formy dokumentowania osiągniętych wyników:</b> Dziennik prowadzącego	
Procentowy udział oceny z ćwiczeń i oceny z egzaminu w końcowej ocenie z modułu	<b>Kryteria oceny z przedmiotu</b> Zaliczenie praktyczne na ocenę: 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 4,5 – potrafi przepłynąć 25 m stylem grzbietowym z błędami technicznymi pracy ramion. Ma dobrą	

	<p>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>
Wymagania wstępne i dodatkowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>— dobry stan ogólny, brak przeciwwskazań lekarskich do zajęć na pływalni oraz do zajęć o charakterze wzmożonego wysiłku fizycznego</li> <li>— strój do pływania, umożliwiający swobodne poruszanie się w wodzie</li> </ul>
Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.	<p>Ćwiczenia obejmują nauczanie i doskonalenie elementów technicznych pływania stylem grzbietowym, kraulem, stylem klasycznym i motylkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ćwiczenia wypornościowe w wodzie i ćwiczenia wydechu powietrza do wody</li> <li>— ćwiczenia pracy nóg i rąk z przyborami i bez przyborów</li> <li>— ćwiczenia koordynacji pracy rąk, nóg i oddychania w poszczególnych stylach</li> <li>— ćwiczenia pracy nóg, rąk i ułożenia tułowia w poszczególnych stylach z przyborami i bez przyborów</li> <li>— skoki startowe, nawroty odkryte i kryte</li> <li>— nurkowanie w głąb i na odległość</li> <li>— elementy ratownictwa wodnego: zasady bezpiecznej kąpieli,</li> <li>— udzielanie pomocy z brzegu basenu z użyciem sprzętu</li> <li>— ratowniczego:</li> </ul>
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bartkowiak E., 20 lekcji pływania. Wyd. COS, W-wa 1977</li> <li>2. Bartkowiak E., Pływanie. Wyd. COS, W-wa 1977</li> <li>3. Czabański B., Nauczanie techniki pływania. Wyd. AWF Wrocław 1977</li> <li>4. Bartkowiak E., Pływanie sportowe. Wyd. COS, W-wa 1999</li> <li>5. Rakowski M., Nowoczesny trening pływacki. Wyd. Centrum Rekreacyjno-Sportowe Rafa, Rumia 2008</li> </ol>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń</li> <li>- pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady</li> </ul>

*Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego*

- udział w ćwiczeniach - 30 godz.
- udział w konsultacjach - 2 godz.
- Łącznie - 32 godz.

*Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym;*

- udział w ćwiczeniach - 30 godz.
- śledzenie literatury i innych dostępnych źródeł informacji promujących aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia – 10 godz.
- przygotowanie do ćwiczeń – 6 godz.
- Łącznie - 46 godz.

Stopień odpowiedzialności (stopień osiągania efektów uczenia się)

AK\_W11+  
AK\_W12+  
AK\_U02+  
AK\_K01+  
AK\_K03+