

**Karta opisu zajęć (sylabus)**

Kod modułu	
Nazwa kierunku studiów	Biokosmetologia
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:
	Umiejętności:
	1. potrafi promować zasady zdrowego stylu życia, dbać o pielęgnację ciała
Kompetencje społeczne:	1. jest gotów do dbania o poziom własnej sprawności fizycznej
	2. jest gotów do pogłębiania wiedzy i doskonalenia umiejętności w zakresie aktywności fizycznej
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	<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, udzielanie pomocy z brzegu basenu z użyciem sprzętu ratowniczego</li> </ul>
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	<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	zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń z wykorzystaniem metod słownych, pokazowych oraz praktycznego działania
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się	<p><b>Sposoby weryfikacji</b>  U1 - prezentacja umiejętności w trakcie ćwiczeń  K1, K2 - ocena pracy studenta w charakterze członka zespołu wykonującego ćwiczenie</p> <p><b>Formy dokumentowania osiągniętych wyników:</b>  Dziennik prowadzącego</p>
Bilans punktów ECTS	<b>0 pkt ECTS</b>
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	udział w ćwiczeniach – 30 godz. udział w konsultacjach – 2 godz. <b>Łącznie 32 godz.</b>
Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się	Kod efektu modułowego – kod efektu kierunkowego U1 – BK_U08 K1- BK_K05 K2 – BK_K01
Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową	Frekwencja i aktywny udział w zajęciach Pozytywne oceny z zaliczeń