

8.c**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu/modułu:		WYCHOWANIE FIZYCZNE / NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA			
Nazwa angielska:		Physical Education - Swimming for Beginners and Improvement of Swimming Techniques			
Kierunek studiów:		Dietetyka			
w zakresie:		Dietoprofilaktyka i dietoterapia/Dietetyka w rekreacji			
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne / I-go stopnia – licencjackie			
Profil studiów		Praktyczny			
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedrą Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu			
Prowadzący przedmiot:					
Status przedmiotu:		do wyboru			
I. Formy zajęć, liczba godzin					
Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratoria	Łącznie	ECTS
2	-	30	-	30	0
II. Cel przedmiotu:					
C1 – Zapoznanie z fizycznymi właściwościami środowiska wodnego oraz jego wpływ na organizm człowieka					
C2 – Nauka i doskonalenie standardowych technik pływania					
C3 – Zapoznanie z formami aktywności ruchowej w wodzie					
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:					
brak					
IV. Oczekiwane efekty uczenia się:					
EU 1 – Student potrafi przepłynąć dystans 2x25m poprawną techniką dwóch wybranych stylów pływackich (kraulem na grzbiecie, na piersiach oraz stylem klasycznym)					
EU 2 – Student potrafi samodzielnie przeprowadzić aktywną formę rekreacji ruchowej w wodzie.					
EU 3 – Student zna wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka					
V. Treści programowe:					
Forma zajęć: ćwiczenia					Liczba godzin
Ćw.1	Organizacja zajęć z pływania. Bezpieczeństwo i higiena zajęć na pływalni. Sprawdzian wstępny umiejętności pływackich studentów oraz stopnia „oswojenia” z wodą.				2
Ćw.2	Nauka i doskonalenie pływania techniką kraula na grzbiecie.				6
Ćw.3	Nauka i doskonalenie pływania stylem klasycznym.				6
Ćw.4	Nauka i doskonalenie pływania techniką kraula na piersiach.				6
Ćw.5	Doskonalenie poznanych technik i stylów pływackich. Elementy ratownictwa wodnego.				4
Ćw.6	Aktywne formy rekreacji ruchowej w wodzie: piłka wodna, koszykówka wodna, elementy aquafitnessu i aquarelaksu.				6
Suma godzin					30
VI. Narzędzia dydaktyczne:					
1.	Deski do pływania, „makarony”, pletwy, obręcze do koszykówki wodnej, bramki do waterpolo, aquahantle.				

VII. Metody dydaktyczne

1	Metody podające[1], praktyczne (pokaz, instruktaż) [2], metoda zadaniowa ściśle[3],
---	---

VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

F1.	Korekta błędów techniki pływania
F2.	Przygotowanie i przeprowadzenie zabawy lub gry ruchowej w wodzie.
P1.	Sprawdzian umiejętności pływackich

IX. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)	30
Przygotowanie się do zajęć	-
SUMA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0

X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Laughlin T.: „Pływanie dla każdego”. Buk Rower 2007

Literatura uzupełniająca

1. Ostrowski A.: „Zabawa i rekreacja w wodzie”. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2003

XI. TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIENIENIU DO METOD WERYFIKACJI

Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metoda dydaktyczna	Sposób oceny
EU 1	K_W_20 K_U_21	C1	Ćw.1,2,3,4,5	1	1	F1,F2,P1
EU 2	K_W_20 K_U_21	C2	Ćw.6	1	1	F
EU 3	K_W_20 K_K_06	C3	Ćw. 2,3,4,5,6	1	1	F

XII. ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Na zajęciach rozpoczynających kurs studentom przedstawione są informacje dotyczące wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez nich wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz zaliczania kursu w zależności od stopnia opanowania efektu.

	ZAL	NZAL
EU 1	Student potrafi przepłynąć dystans 2x25m poprawną techniką dwóch wybranych stylów pływackich (kraulem na grzbiecie, na piersiach oraz stylem klasycznym)	Student nie potrafi przepłynąć dystansu 2x25m poprawną techniką dwóch wybranych stylów pływackich (kraulem na grzbiecie, na piersiach oraz stylem klasycznym)
EU 2	Student potrafi samodzielnie przeprowadzić aktywną formę rekreacji ruchowej w wodzie.	Student nie potrafi samodzielnie przeprowadzić aktywnej formy rekreacji ruchowej w wodzie.
EU 3	Student zna wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka.	Student nie zna wpływu środowiska wodnego na organizm człowieka,

XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Zajęcia odbywają się na basenie KPSW zgodnie z zapisami w planie zajęć
2. Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.
3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT