

**8.d****KARTA PRZEDMIOTU**

<b>Nazwa przedmiotu/modułu:</b>	<b>Wychowanie fizyczne / gry i zabawy w wodzie z elementami pływania.</b>
<b>Nazwa angielska:</b>	<b>Physical Education - Games and Plays in Water with Elements of Swimming</b>
<b>Kierunek studiów:</b>	Dietetyka
<b>w zakresie:</b>	Dietoprofilaktyka i dietoterapia/Dietetyka w rekreacji
<b>Tryb/Poziom studiów:</b>	Stacjonarne / I-go stopnia – licencjackie
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Jednostka prowadząca:</b>	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedrą Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
<b>Prowadzący przedmiot:</b>	
<b>Status przedmiotu:</b>	do wyboru

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

<b>Semestr</b>	<b>Wykład</b>	<b>Ćwiczenia</b>	<b>Laboratoria</b>	<b>Łącznie</b>	<b>ECTS</b>
<b>2</b>	-	30	-	<b>30</b>	<b>0</b>

**II. Cel przedmiotu:**

**C1** – Zapoznanie studenta z różnymi formami aktywności ruchowej w wodzie.

**C2** – Wyposażenie studenta w umiejętności ruchowe pozwalające realizować różne formy aktywności związane z rekreacją i wypoczynkiem oraz dbaniem o własne zdrowie i rozwój fizyczny

**C3** – Zapoznanie z zasadami odpowiedzialnego postępowania związanego z bezpieczeństwem i zdrowiem własnym oraz współuczestników aktywnych form ruchowych.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**brak**

**IV. . Oczekiwane efekty uczenia się:**

**EU 1** – Zna różne formy aktywności ruchowej związane z rekreacją, wypoczynkiem w trosce o własne zdrowie i sprawność fizyczną.

**EU 2** – Student potrafi przepłynąć 50 m. Potrafi zastosować w praktyce ćwiczenia z przyborami oraz organizować gry i zabawy w wodzie.

**EU 3** – Student zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z aktywnych form rekreacji i wypoczynku, stosuje się do nich prezentując postawę świadomej odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych współuczestników.

**V. Treści programowe:**

<b>Forma zajęć: ćwiczenia</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>Ćw.1</b>	Organizacja zajęć z pływania. Bezpieczeństwo i higiena zajęć na pływalni. Sprawdzian wstępny umiejętności pływackich studentów oraz stopnia „oswojenia” z wodą.	<b>2</b>
<b>Ćw.2</b>	Ćwiczenia aquafitness z wykorzystaniem różnych przyborów.	<b>6</b>
<b>Ćw.3</b>	Nauka i doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie.	<b>2</b>
<b>Ćw.4</b>	Nauka i doskonalenie pływania techniką stylem klasycznym.	<b>2</b>
<b>Ćw.5</b>	Nauka i doskonalenie pływania techniką kraula na piersiach	<b>2</b>
<b>Ćw.6</b>	Doskonalenie poznanych technik i stylów pływackich. Elementy ratownictwa wodnego.	<b>2</b>

Ćw.7	Aktywne formy rekreacji ruchowej w wodzie: piłka wodna, koszykówka wodna, wyścigi, sztafety;	14				
Suma godzin		30				
VI. Narzędzia dydaktyczne:						
1.	Deski do pływania, „makarony”, płetwy, obręcze do koszykówki wodnej, bramki do waterpolo, aquahantle, piłki, hoola-hoop, pul bojki,					
VII. Metody dydaktyczne						
1.	Metody podające[1], praktyczne (pokaz, instruktaż) [2], metoda zadaniowa ścisła[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				
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		5				
Przygotowanie się do zajęć		2				
SUMA		37				
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		0				
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa:						
1. Ostrowski A.: „Zabawa i rekreacja w wodzie”. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2003						
Literatura uzupełniająca						
1. Laughlin T.: „Pływanie dla każdego”. Buk Rower 2007						
XI. TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD WERYFIK						
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.1,2,3,4,5,7	1	1	F1,F2,P1
EU 2	K_W_20 K_U_21	C2	Ćw.3,4,5,6	1	1	F,P1
EU 3	K_W_20 K_K_06	C3	Ćw. 1,2,3,4,5,6,7	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	Zna różne formy aktywności ruchowej związane z rekreacją , wypoczynkiem w trosce o własne zdrowie i sprawność fizyczną.			Nie zna żadnej formy aktywności ruchowej związane z rekreacją , wypoczynkiem w trosce o własne zdrowie i sprawność fizyczną.		
EU 2	Student potrafi przepłynąć 50 m wybranym stylem. Potrafi zastosować ćwiczenia z przyborami oraz zorganizować gry i zabawy w wodzie			Student nie potrafi przepłynąć 50 m wybranym stylem. Nie potrafi zastosować ćwiczeń z przyborami ani zorganizować gry lub zabawy w		

		wodzie
<b>EU 3</b>	Student zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z aktywnych form rekreacji i wypoczynku, stosuje się do nich prezentując postawę świadomej odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych współuczestników.	Student nie zna podstawowych zasad bezpiecznego korzystania z aktywnych form rekreacji i wypoczynku, nie stosuje się do nich prezentując postawę nieodpowiedzialną i stwarzającą zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa własnego oraz innych współuczestników.
<b>XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zajęcia odbywają się na basenie KPSW zgodnie z zapisami w planie zajęć</li> <li>2. Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.</li> <li>3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT</li> </ol>		