

# UNIwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie

## KARTA MODUŁU – PRZEDMIOTU

### 1 INFORMACJE OGÓLNE

<b>Kierunek studiów:</b>	Odnawialne Źródła Energii i Gospodarka Odpadami (I st.)
<b>Specjalność:</b>	Gospodarka odpadami, Odnawialne źródła energii
<b>Profil kształcenia:</b>	Ogólnoakademicki
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne
<b>Stopień kształcenia:</b>	I
<b>Semestr:</b>	
<b>Nazwa przedmiotu (j. pol.):</b>	Wychowanie fizyczne
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	mgr SW SW (elaolech@gmail.com)
<b>Osoby prowadzące przedmiot:</b>	mgr SW SW (elaolech@gmail.com)
<b>Liczba godzin w planie studiów:</b>	
<b>Liczba punktów ECTS:</b>	
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Kod przedmiotu:</b>	

<b>Cele przedmiotu:</b>	Celem jest doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego, naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego.
<b>Literatura:</b>	
<b>Przedmioty poprzedzające (wymagania wstępne):</b>	

### 2 EFEKTY KSZTAŁCENIA (EK) DLA MODUŁU – PRZEDMIOTU

Symbol efektów kształce- nia dla modułu (EK)	Opis efektów kształcenia	Odniesienie efektów dla modułu do:		
		efektów kierunkowych	efektów prowadzących do uzyskania kompetencji inżynierskich (InzA)	efektów dla obszaru nauk rolniczych (R), technicznych (T) i społecznych (S)
KOMPETENCJE SPOŁECZNE				
K04	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące reali- zacji określonego przez siebie lub innych zadania	OE_K04		R1A_K03
K03	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	OE_K03		R1A_K02

### 3 SZCZEGÓŁOWY OPIS MODUŁU – PRZEDMIOTU

Symbol efektów kształcenia dla modułu (EK)	Treści kształcenia	Forma zajęć	Liczba godzin		Ocena	
			kontaktowych	bezkontaktowych	formująca	kończąca
K04	Pływanie Wstępna adaptacja do środowiska wodnego: podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym, zanurzanie twarzy, otwieranie oczu i orientacja pod powierzchnią wody, opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym, zapoznanie z wyporem wody, opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie, zabawy i gry ruchowe w wodzie. Nauczania kraula na grzbiecie: nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie, nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie, koordynacja pracy ramion i nóg. Metodyka nauczania kraula na piersiach: nauka pracy nóg do kraula na piersiach, nauka oddechu oraz pracy ramion do kraula na piersiach, koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania Metodyka nauczania stylu klasycznego: nauka pracy nóg do stylu klasycznego, nauka pracy ramion oraz oddychania podczas pływania stylem klasycznym, koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin): nauka pracy nóg do stylu motylkowego, nauka pracy ramion oraz oddychania, koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu Nauczanie elementów ratownictwa: nauczanie holowania tonącego, nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego, doskonalenie nurkowania w dal i w głąb.	CA	12.00	0.50	203	721

Symbol efektów kształcenia dla modułu (EK)	Treści kształcenia	Forma zajęć	Liczba godzin		Ocena	
			kontaktowych	bezkontaktowych	formująca	kończąca
K03	Fitness aerobik Terminologia stosowana w fitness. Muzyka w fitness. Metodyka zajęć fitness. Choreografia w fitness. Organizacja i bezpieczeństwo zajęć. Usprawnienie osobiste umiejętności wykonania ćwiczeń objętych programem Poznanie podstawowych zasad muzyki i jej korelacji z przebiegiem ruchu. Organizacja ćwiczeń aerobowych Zasady doboru ćwiczeń w zależności od zaawansowania ćwiczących, ich wieku, płci. Wyposażenie studentów w umiejętności kierowania zespołem ćwiczebnym i stosowania ruchu jako środka kształtującego psychofizyczne możliwości człowieka. Ćwiczenia porządkowo dyscyplinujące. Wymogi organizacyjno programowe. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia wzmacniające. Ćwiczenia relaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające. Różne formy zajęć aerobowych (step, tbc, dance, itp.)	CA	24.00	1.00	302	721
K04 K03	Fitness ćwiczenia siłowe Podstawy budowy ciała, proporcje ciała. Podstawowe grupy mięśniowe, funkcje mięśni. Podstawy treningu siłowego dla początkujących. Metody treningu siłowego w zależności od założonego celu. Budowa masy mięśniowej i definicji mięśni. Zasób ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej, mięśnie grzbietu, mięśnie ud, mięśnie ramion, mięśnie obręczy barkowej i mięśnie brzucha. Kulturystryka kobiet. Zasady racjonalnego odżywiania.	CA	12.00	0.50	302	721
Suma godzin:			48.00	2.00	—	—

## 4 STATYSTYKA MODUŁU – PRZEDMIOTU

Liczba godzin nakładu pracy studenta i punkty ECTS	Liczba godzin	ECTS
Liczba godzin (punktów ECTS) - zakres obowiązkowy	0	0
Liczba godzin (punktów ECTS) - zakres do wyboru	0	0
Łączna liczba godzin (punktów ECTS), którą student uzyskuje poprzez bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	0	0
Łączna liczba godzin (punktów ECTS), którą student uzyskuje na zajęciach praktycznych np. laboratoryjne, projektowe, terenowe, warsztaty	0	0
Przewidywany nakład pracy własnej (bez udziału prowadzącego lub z udziałem w ramach konsultacji) konieczny do realizacji zadań programowych przedmiotu	0	0
Liczba godzin (punktów ECTS) - obszar kształcenia w obszarze nauk rolniczych, leśnych i weterynaryjnych	0	0
Liczba godzin (punktów ECTS) - obszar kształcenia w obszarze nauk technicznych	0	0
Liczba godzin (punktów ECTS) - obszar kształcenia w obszarze nauk społecznych	0	0

---

## 5 KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU –	
NA OCENĘ 2.0	
NA OCENĘ 3.0	50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 3.5	
NA OCENĘ 4.0	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 4.5	
NA OCENĘ 5.0	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
EFEKT KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU –	
NA OCENĘ 2.0	
NA OCENĘ 3.0	50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 3.5	
NA OCENĘ 4.0	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
NA OCENĘ 4.5	
NA OCENĘ 5.0	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego

## SYMBOLE ZASTOSOWANE W KARCIE PRZEDMIOTU

<b>Formy zajęć</b>	
Korespondują z metodami dydaktycznymi (dyskusja, projekt, doświadczenie/eksperyment/wykonanie czynności, rozwiązywanie problemu, studium przypadku, analiza i ocena tekstów źródłowych)	
1 wykład 11 ćwiczenia audytoryjne 21 ćwiczenia projektowe 22 ćwiczenia laboratoryjne 23 warsztaty 24 ćwiczenia terenowe	31 ćwiczenia seminaryjne 32 seminarium dyplomowe 33 konserwatorium ... ,1 eL – zajęcia e-learning 34 lektorat 35 wychowanie fizyczne
<b>Oceny formujące (Of)</b>	
101 sprawdzian wiedzy 201 sprawdzian umiejętności: wykonania zadania obliczeniowego, analitycznego, czynności, wypracowania decyzji 202 zaliczenie projektu (indywidualne, grupowe) 203 zaliczenie raportu/sprawozdania z prac laboratoryjnych/ćwiczeń praktycznych (indywidualne, grupowe) 301 ocena prezentacji ustnej, umiejętności wypowiedzi ustnej, udzielania instruktażu	302 ocena zaangażowania w dyskusji, umiejętności podsumowania wartościowania 403 zaliczenie/ocena pracy pisemnej, recenzji, eseju 501 zaliczenie dziennika praktyk 601 ocena umiejętności pełnienia nałożonej funkcji w zespole
<b>Ocena podsumowująca (Of)</b>	
701 egzamin (zaliczenie końcowe) pisemny ograniczony czasowo 707 test jednokrotnego wyboru 703 test wielokrotnego wyboru 711 rozwiązanie zadania problemowego, analiza przypadku 721 demonstracja praktycznych umiejętności	731 egzamin ustny (zaliczenie końcowe ustne) ... ,1 z dostępem do podręczników ... ,2 bez dostępu do podręczników 741 praca dyplomowa