

## Karta opisu zajęć - Sylabus

Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu

### I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Nazwa zajęć: <b>A5 Wychowanie fizyczne</b>	Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim: <b>2023 – 2024</b>
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: <b>Kosmetologia, studia pierwszego stopnia, profil praktyczny</b>	
Język wykładowy: <b>Polski</b>	Rodzaj zajęć: <b>zajęcia kształcenia ogólnego</b>
Rok studiów: <b>I</b>	Semestr: <b>2</b>
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: ---	Koordinator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: Artur Świątek, magister, artur.swiatek@pwste.edu.pl
Jednostka organizacyjna: <b>Studium wychowania fizycznego</b>	

### FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN

Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:

Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Wykład:		Wykład:	
Ćwiczenia:	<b>30</b>	Ćwiczenia:	
Laboratorium:		Laboratorium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Projekt:		Projekt:	
Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:	
Seminarium:		Seminarium:	
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:	
Praktyki zawodowe:		Praktyki zawodowe:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
<b>RAZEM:</b>	<b>30</b>	<b>RAZEM:</b>	

### II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

#### Wymagania wstępne i dodatkowe:

brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych

#### Cel (cele) kształcenia dla zajęć:

rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie; wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej, wyposażenie w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie, ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego, kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych, kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultur y kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu

<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW</b>				
Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się				
<b>UWAGA:</b>				
Dzielimy efekty uczenia się określone dla zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Określone dla zajęć efekty uczenia się nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii i zależą one od formy zajęć.				
Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*	Treść efektu uczenia się. Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:			Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku studiów (symbol efektów uczenia się)
<b>Wiedzy - zna i rozumie</b>				
A5_W01	różne formy i dyscypliny rekreacyjne oraz możliwości i sposoby prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej.			K_W13
A5_W02	wiadomości będące podstawą działania profilaktycznego w rekreacji i promocji zdrowia.			K_W13
<b>Umiejętności – potrafi</b>				
A5_U03	ma umiejętności planowania, programowania oraz prowadzenia zajęć rekreacyjnych z różnymi grupami wiekowymi.			K_U07, K_U15
A5_U04	ma umiejętności ruchowe niezbędne w różnych przejawach działalności ludzkiej, tj. rekreacyjnej, sportowej oraz służącej zdrowiu.			K_U07, K_U15
<b>Kompetencji społecznych - jest gotów do</b>				
A5_K05	rozwoju dyspozycji osobowościowych motywujących i wychowujących do świadomego uczestnictwa w rekreacji ruchowej oraz rozwoju poglądów i przekonań związanych z kulturą fizyczną.			K_K02, K_K10
<b>UWAGA!</b>				
Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.				
<b>TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA</b>				
Treści programowe (uszczegółowione, zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć, tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne):				
Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
<b>Ćwiczenia</b>				

TP-01	Marszobieg w terenie z wykonywaniem zadań sprawnościowych. Mała zabawa biegowa w terenie z pokonywaniem naturalnych przeszkód	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-02	Doskonalenie techniki wykonywania kozłowania, rzutów, chwytów w marszu i biegu. Gra szkolna w piłkę ręczną	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-03	Prezentacja poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń na poszczególnych przyrządach w siłowniach sportowych. Objaśnienie i pokaz zasad technik asekuracji samodzielnej i współwiczającego. Samodzielne wykonywanie ćwiczeń na poszczególnych stanowiskach.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-04	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową i wytrzymałość w terenie indywidualne z współwiczającym i w grupie.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-05	Doskonalenie podań piłki w miejscu i biegu. Przyjęcie piłki dolną łopatką kija, stopą, podszwą i strzały na bramkę - unihokej.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-06	Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających siłę mięśni ramion, klatki piersiowej, pleców, barków, nóg i brzucha z pomocą sztangi, hantli i maszyn specjalistycznych.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-07	Przewroty pojedyncze i łączone w przód z odbicia dwu i jednonóż – gimnastyka. Doskonalenie techniki wykonywania przewrotów z marszu i rozbiegu.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia

TP-08	Nauka i doskonalenie techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Doskonalenie techniki wykonywania stałych fragmentów gry w piłce siatkowej.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
<p><b>Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.</b></p> <p>Dla wykładu:</p> <p>* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy</p> <p># np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt</p> <p>Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.</p>				
<b>ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)</b>				
<p><b>Literatura podstawowa</b> (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Delavier F., Gundill M., Metoda Delaviera Atlas treningu siłowego dla kobiet, PZWL, 2019 r.</li> <li>Matella K., Body logistic system, Toruń 2014 r.</li> </ol>				
<p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Michalski, „Kulturystyka muscle IQ”, Toruń 2015 r.</li> </ol>				
<b>III. INFORMACJE DODATKOWE</b>				
<b>BILANS PUNKTÓW ECTS</b>				
<b>OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)</b>				
Forma aktywności		Liczba godzin *		
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia		30		
Praca własna studenta		30		
<b>SUMA GODZIN:</b>		<b>60</b>		
<b>OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)</b>				
		Liczba punktów ECTS		
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPISANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: ----		----
	Praca własna studenta			-----
* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;				
<b>OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:</b>				
<p>Praca własna studenta musi być precyzyjnie opisana, uwzględniając charakter praktyczny zajęć. Należy podać symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy oraz metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej.</p> <p>Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, (6) opracowanie projektu.</p>				

Praca własna studenta				
Lp.	Forma pracy własnej studenta	Czas pracy własnej studenta	Efekty uczenia się	Weryfikacja:
1	aktywne ćwiczenia fizyczne	30	A5_W01, A5_W02, A5_U03, A5_U04, A5_K05	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia

### KRYTERIA OCENIANIA

Ocena kształtująca:

Oceniane jest: aktywność fizyczna i wykonanie ćwiczeń

Ocena podsumowująca/końcowa z ćwiczeń na koniec procesu kształcenia przedmiotu:

2.0 Nie zapoznanie się z zasadami bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów sportowych, negatywny stosunek do aktywności fizycznej.

3.0 Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń i przyrządów sportowych, brak systematycznego uczestnictwa w zajęciach stacjonarnych, małe zaangażowanie podczas ćwiczeń fizycznych, małe zainteresowanie aktywnością fizyczną.

3.5 Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń i przyrządów sportowych, nieregularne uczestnictwo w zajęciach sportowych, umiarkowana aktywność podczas ćwiczeń.

4.0 Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń i przyrządów sportowych, widoczne zaangażowanie podczas ćwiczeń fizycznych, regularne uczestnictwo w zajęciach sportowych, systematyczne realizowanie zadań

4.5 Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń i przyrządów sportowych, systematyczne uczestnictwo w zajęciach sportowych i duże zaangażowanie podczas zajęć, duża świadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, systematyczne realizowanie zleczanych zadań, wysoka jakość ćwiczeń.

5.0 Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń i przyrządów sportowych, obecność na wszystkich zajęciach, bardzo duże zaangażowanie podczas zajęć sportowych, wykazywanie dużego zainteresowania kulturą fizyczną i wysoka świadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, zrealizowanie wszystkich zleczanych zdalnie zadań

### INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ

Brak możliwości prowadzenie ćwiczeń z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w trybie synchronicznym przy użyciu aplikacji Microsoft Teams.

.....

(data, podpis Kierownika Zakładu/  
Kierownika Jednostki Międzyinstytutowej)

.....

(data, podpis Koordynatora  
odpowiedzialnego za zajęcia)