

Karta opisu zajęć - Sylabus			
Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
I. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Nazwa zajęć: A5 Wychowanie fizyczne		Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim: 2023 – 2024	
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Kosmetologia, studia pierwszego stopnia, profil praktyczny			
Język wykładowy: Polski		Rodzaj zajęć: zajęcia kształcenia ogólnego	
Rok studiów: II		Semestr: 4	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: ---		Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: Artur Świątek, mgr artur.swiatek@pansjar.edu.pl	
Jednostka organizacyjna: Studium wychowania fizycznego			
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:	30	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):	
RAZEM:	30	RAZEM:	
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		
EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW		
Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się UWAGA: 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)
Wiedzy - zna i rozumie		
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
Umiejętności – potrafi		
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
Kompetencji społecznych - jest gotów do		
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
UWAGA! Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.		
TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA		

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 #
Ćwiczenia				
TP-01	Ćwiczenia zwiększające i kształtujące siłę dużych grup mięśniowych na obwodzie stacijnym. Samodzielne wykonywanie ćwiczeń naprzemiennie z partnerem metodą body building.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-02	Nauka i doskonalenie techniki prowadzenia piłki w marszu i biegu. Podania sytuacyjne strzały na bramkę z miejsca i z biegu - piłka nożna.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-03	Doskonalenie technik niezbędnych w grze w tenisa stołowego. Zapoznanie z przepisami sędziowskimi i zasadami prowadzenia gry.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-04	Doskonalenie techniki wykonywania stałych fragmentów gry w piłkę koszykową. Gra uproszczona, szkolna i właściwa w piłkę koszykową.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia

TP-05	Nauka i doskonalenie technik gry stosowanych w grze w tenisa ziemnego. Zagrywka sposobem dolnym i tenisowym oraz odbiór piłki forhendem i bekhendem.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-06	Gry i zabawy rekreacyjne z wykorzystaniem różnych przyborów i przyrządów, ringo, kometka, unihoc i inne. Zapoznanie z zasadami prowadzenia gry. Podsumowanie i ocena pracy grupy.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-07	Omówienie programu nauczania i zasad oceniania z przedmiotu. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń obowiązujących na obiektach sportowych PWSTE w Jarosławiu.	ćwiczenia	aktywne ćwiczenia fizyczne	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia

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.

Dla wykładu:

* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy

np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt

Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.

ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)

Literatura podstawowa (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):

1. Delavier F., Gundill M., Metoda Delaviera Atlas treningu siłowego dla kobiet, PZWŁ, 2019 r.
2. Matella K., Body logistic system, Toruń 2014 r.

Literatura uzupełniająca:

1. Michalski, „Kulturystryka muscle IQ”, Toruń 2015 r.

III. INFORMACJE DODATKOWE

BILANS PUNKTÓW ECTS

OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)

Forma aktywności	Liczba godzin *
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	30
Praca własna studenta	30
SUMA GODZIN:	60

OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)																			
			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;																			
OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:																			
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. 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.																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">Praca własna studenta</th> </tr> <tr> <th>Lp.</th> <th>Forma pracy własnej studenta</th> <th>Czas pracy własnej studenta</th> <th>Efekty uczenia się</th> <th>Weryfikacja:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>aktywne ćwiczenia fizyczne</td> <td>30</td> <td>A5_W01, A5_W02, A5_U03, A5_U04, A5_K05</td> <td>monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć stacjonarnych, dyskusja podsumowująca zajęcia</td> </tr> </tbody> </table>					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
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 zlecanych 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 zlecanych 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.