

Karta opisu zajęć - Sylabus Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
I. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Nazwa zajęć: A6 Wychowanie fizyczne		Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim: 2024 – 2025	
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Kosmetologia, studia pierwszego stopnia, profil praktyczny			
Język wykładowy: polski		Rodzaj zajęć: zajęcia kształcenia ogólnego	
Rok studiów: I		Semestr: 2	
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				
A6_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	
A6_W02	wiadomości będące podstawą działania profilaktycznego w rekreacji i promocji zdrowia.		K_W13	
Umiejętności – potrafi				
A6_U03	ma umiejętności planowania, programowania oraz prowadzenia zajęć rekreacyjnych z różnymi grupami wiekowymi.		K_U07, K_U15	
A6_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				
A6_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	Marszobiegi 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. Objasnienie i pokaz zasad technik asekuracji samodzielnej i współćwiczącego. 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 współćwiczącym 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, podeszwą 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 jedno nogi – 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
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. Anatomia ruchu: podręcznik ćwiczeń / główny konsultant Ken Ashwell; konsultacja naukowa edycji polskiej Bogdan Cizek; [autorzy: Ken Ashwell, Michael Baker, Tim Foulcher, Michael Newton; tłumaczenie: Dorota Borzykowska-Skotnicka, Tadeusz Górecki]. Warszawa: <u>Wydawnictwo Arkady</u> , 2015 2. Modelowanie sylwetki: atlas ćwiczeń dla kobiet / Frédéric Delavier; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - Wyd. 1 (dodruk). Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2009 3. Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego / Janusz Bielski. Kraków: <u>Oficyna Wydawnicza Impuls</u> , 2012				
Literatura uzupełniająca: 1. Delavier F., Gundill M., Metoda Delaviera Atlas treningu siłowego dla kobiet, PZWL, 2019 r. 2. Matella K., Body logistic system, Toruń 2014 r. 3. Michalski, „Kulturystyka 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		-		
SUMA GODZIN:		30		
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.

Praca własna studenta			
Lp.	Forma pracy własnej studenta	Efekty uczenia się	Weryfikacja:
1	---	---	---

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 prowadzenia zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość.