

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: 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, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu; ukazanie znaczenia turystyki aktywnej w aktywności fizycznej człowieka.			

EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW				
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, w tym zajęcia terenowe.		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	
TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA				
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	Minimum aktywności fizycznej człowieka jako warunek zdrowego stylu życia. Możliwości i zalety wykorzystania pleneru jako miejsca aktywności fizycznej. Formy aktywności plenerowej - zasady uprawiania, sprzęt i bezpieczeństwo w wybranych dyscyplinach – wprowadzenie do zajęć terenowych.	ćwiczenia	ćwiczenia terenowe	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć dyskusja podsumowująca zajęcia

TP-02	Wskazówki metodyczne prowadzenia zajęć ruchowych z różnymi grupami wiekowymi i społecznymi w plenerze.	ćwiczenia	ćwiczenia terenowe	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-03	Bezpieczeństwo prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą oraz osobami starszymi w plenerze.	ćwiczenia	ćwiczenia terenowe	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-04	Plenerowe formy aktywności ruchowej w cyklu zajęć tygodniowych (rekreacyjne gry ruchowe, mini gry sportowe, biegowo – marszowe formy ruchu, Nordic Walking elementy atletyki terenowej).	ćwiczenia	ćwiczenia terenowe	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-05	Plenerowe formy aktywności ruchowej w cyklu zajęć weekendowych (wycieczki w okolicach miejsca zamieszkania – piesze, rowerowe, wycieczki dalsze, zajęcia w parkach rozrywki, organizacyjno – porządkowe formy terenowe, zimowe formy rekreacji, imprezy rekreacyjno – sportowe, itp.	ćwiczenia	ćwiczenia terenowe	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-06	Plenerowe formy aktywności ruchowej w cyklu rocznym - wycieczki krótkie (rowerowe, kajakowe, piesze, wycieczki krajoznawczo – wypoczynkowe, wędrówki dalsze z biwakowaniem, zimowe formy rekreacji itp.	ćwiczenia	ćwiczenia terenowe	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć, dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-07	Charakterystyka wybranych form turystyki aktywnej. Sposoby i zasady uprawiania. Umiejętność odpowiedniego doboru sprzętu do danej formy turystyki aktywnej.	ćwiczenia	ćwiczenia	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć dyskusja podsumowująca zajęcia
TP-08	Miejsce krajoznawstwa w turystyce aktywnej. Zapoznanie z wybranymi walorami przyrodniczymi i kulturowymi polskiej części Karpat podczas wycieczki turystyki aktywnej.	ćwiczenia	ćwiczenia terenowe	monitorowanie aktywności studenta, obserwacja podczas zajęć dyskusja podsumowująca zajęcia
ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)				

Literatura podstawowa:

1. Błacha R., Bigiel W., 2005, Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim, AWF, Wrocław.
2. Strugarek J., 2006, Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2006
3. Merski J., Warecka J., 2009, Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna. Almamer, WSE, Warszawa

Literatura uzupełniająca:

1. Cholewa J., Kunicki M., 2014, Rekreacyjna aktywność fizyczna, AWF Katowice.
2. Rut J., 2002, Turystyka aktywna w Euroregionie Karpackim, Uniwersytet Rzeszowski.
3. Strugarek J., 2009, Plenerowe i halowe gry rekreacyjne, Naukowe UAM Poznań..

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 zadań ruchowych podczas zajęć w terenie.

Ocena podsumowująca/końcowa z ćwiczeń na koniec procesu kształcenia przedmiotu: 2.0 Nie zapoznanie się z zasadami bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych w terenie, negatywny stosunek do aktywności fizycznej. 3.0 Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych w terenie, brak systematycznego uczestnictwa w zajęciach, małe zaangażowanie podczas ćwiczeń fizycznych, małe zainteresowanie aktywnością fizyczną. 3.5 Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych w terenie, nieregularne uczestnictwo w zajęciach, umiarkowana aktywność podczas ćwiczeń. 4.0 Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych w terenie, widoczne zaangażowanie podczas zajęć, regularne uczestnictwo w zajęciach, systematyczne realizowanie zadań 4.5 Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych w terenie, systematyczne uczestnictwo w zajęciach 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 prowadzenia zajęć ruchowych w terenie, obecność na wszystkich zajęciach, bardzo duże zaangażowanie podczas zajęć, wykazywanie dużego zainteresowania kulturą fizyczną i wysoka świadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, zrealizowanie wszystkich zlecanych zadań
INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ
Brak możliwości prowadzenia zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość.