

Karta opisu zajęć – Sylabus			
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
I. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Nazwa zajęć: Wychowanie fizyczne		Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim: 2024/2025	
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Pielęgniarstwo, studia licencjackie, profil praktyczny			
Język wykładowy: Polski		Rodzaj zajęć: Zajęcia ogólne	
Rok studiów: I		Semestr: II	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 0		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:	-	Praktyki:	
Inna forma (jaka):	-	Inna forma (jaka):	
RAZEM:	30	RAZEM:	
II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE			
Wymagania wstępne i dodatkowe: Podstawowa sprawność fizyczna i wydolność fizyczna pozwalająca na podejmowanie rekreacyjnej aktywności fizycznej.			
Cel (cele) kształcenia dla zajęć: 1. Zapoznanie studentów z zasadami i metodami prowadzenia zajęć rekreacyjnych w różnych dyscyplinach z różnymi grupami wiekowymi. 2. Przygotowanie studentów do planowania, programowania i prowadzenia zajęć sportowo – rekreacyjnych, a także wartościowego organizowania czasu wolnego. 3. Przedstawienie znaczenia aktywności fizycznej człowieka.			
EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKÓW 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 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				
E.W13.	różne formy i dyscypliny rekreacyjne oraz możliwości i sposoby prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej;			
E.W14.	wiadomości będące podstawą działania profilaktycznego w rekreacji i promocji zdrowia.			
Umiejętności – potrafi				
E.U15.	planować, programować oraz prowadzić zajęcia rekreacyjne z różnymi grupami wiekowymi;			
E.U16.	kształtować umiejętności ruchowe niezbędne w różnych przejawach działalności ludzkiej, tj. rekreacyjnej, sportowej oraz służącej zdrowiu.			
Kompetencji społecznych -jest gotów do				
E.K9.	przejawiania dyspozycji osobowościowych motywujących i wychowujących do świadomego uczestnictwa w rekreacji ruchowej oraz wymiany poglądów i przekonań wiążących się z kulturą fizyczną.			
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	Omówienie programu nauczania i zasad oceniania z przedmiotu. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń obowiązujących na obiektach sportowych PWSTE w Jarosławiu.	ćwiczenia	ćwiczenia	Ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej
TP-02	Nauka i doskonalenie techniki oraz taktyki w piłce ręcznej.	ćwiczenia	ćwiczenia	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
TP-03	Różne formy aktywności ruchowej na wolnym powietrzu (tenis ziemny, nordic- walking, lekka atletyka, gry i zabawy).	ćwiczenia	ćwiczenia	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
TP-04	Ćwiczenia zwiększające wytrzymałość (cardio) z wykorzystaniem sprzętu dostępnego na siłowni.	ćwiczenia	ćwiczenia	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
TP-05	Zajęcia podsumowujące.	ćwiczenia	ćwiczenia	Ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej

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:

1. Boyle M.: Nowoczesny trening funkcjonalny. Galaktyka, Łódź 2019.
2. Mazur P. (red.): Wychowanie poprzez sport: wielość spojrzeń i doświadczeń.: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Chełm 2014.
3. Wołyniec J.: Przepisy zespołowych gier sportowych w zakresie podstawowy. BK, Wrocław 2006.

Literatura uzupełniająca:			
1. Ashwell K: Anatomia ruchu. Arkady, Warszawa 2015.			
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		0	
SUMA GODZIN:		30	
OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA(punkty ECTS)			
		Liczba punktów ECTS	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTSPRZYPISANY CH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 0	0
	Praca własna studenta		0
*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 symbole 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, opracowanie projektu.			
KRYTERIA OCENIANIA			
Ocena kształtująca:			
Oceniane jest: aktywność fizyczna i wykonanie ćwiczeń.			
Ocena podsumowująca:			
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