

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: II	Semestr: 4
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 0	Koordinator 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 plenerze z różnymi grupami wiekowymi.
2. Przygotowanie studentów do planowania, programowania i prowadzenia zajęć sportowo – rekreacyjnych, a także wartościowego organizowania czasu wolnego.
3. Ukazanie znaczenia turystyki aktywnej w aktywności fizycznej człowieka.

EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKÓW 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				
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.			
Kompetencje 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.			
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 oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Prezentacja / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
TP-02	Wskaźówki metodyczne prowadzenia zajęć ruchowych z różnymi grupami wiekowymi i społecznymi w plenerze.	ćwiczenia	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Prezentacja / właściwa postawa wobec kultury fizycznej

TP-03	Bezpieczeństwo prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą oraz osobami starszymi w plenerze.	ćwiczenia	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Prezentacja / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
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	Właściwa postawa wobec kultury fizycznej / prezentacja nabytych umiejętności ruchowych w terenie
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	Właściwa postawa wobec kultury fizycznej / prezentacja nabytych umiejętności ruchowych w terenie
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	Właściwa postawa wobec kultury fizycznej / prezentacja nabytych umiejętności ruchowych w terenie
TP-07	Charakterystyka wybranych form turystyki aktywnej. Sposoby i zasady uprawiania. Umiejętność odpowiedniego doboru sprzętu do danej formy turystyki aktywnej.	ćwiczenia	ćwiczenia	Właściwa postawa wobec kultury fizycznej / prezentacja nabytych umiejętności ruchowych w terenie
TP-08	Miejsce krajoznawstwa w turystyce aktywnej. Zapoznanie z wybranymi walorami przyrodniczymi i kulturowymi polskiej części Karpat podczas wycieczki turystyki aktywnej.	ćwiczenia	ćwiczenia terenowe	Właściwa postawa wobec kultury fizycznej / prezentacja nabytych umiejętności ruchowych w terenie
ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)				

Literatura podstawowa:

1. Błacha R., Figiel Figiel., 2005, Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim, AWF, Wrocław.
2. Strugarek J., 2006, Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych. Poznań
3. Merski J., Warecka J., 2006, Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna. Almam, 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	0
SUMA GODZIN:	30

OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)

		Liczba punktów ECTS	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTSPRZYPIŚCIE 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 zadań ruchowych podczas zajęć w terenie.

Ocena podsumowująca:

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 zleczanych 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 zleczanych zdalnie zadań.

**INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA
ODLEGŁOŚĆ**