

Karta opisu zajęć – Sylabus			
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
I. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Nazwa zajęć: E65 Wychowanie fizyczne		Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim: 2024/2025	
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Ratownictwo medyczne, studia pierwszego stopnia, profil praktyczny			
Język wykładowy: polski		Rodzaj zajęć: Zajęcia ogólne	
Rok studiów: I		Semestr: 2	
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: Zapoznanie studentów z zasadami i metodami prowadzenia zajęć rekreacyjnych w plenerze z różnymi grupami wiekowymi. Przygotowanie studentów do planowania, programowania i prowadzenia zajęć sportowo – rekreacyjnych, a także wartościowego organizowania czasu wolnego. 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			

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		
B.W42.	sposoby zwiększania sprawności fizycznej	K_W02
Umiejętności – potrafi		
B.U12.	podnosić swoje kwalifikacje i przekazywać wiedzę innym	K_U07
Kompetencji społecznych -jest gotów do		
K5.	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	K_K05

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	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	Wskazówki 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	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, organizacyjno – porządkowe formy terenowe, imprezy rekreacyjno – sportowe, itp.	Ćwiczenia	ćwiczenia terenowe	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.	Ćwiczenia	ćwiczenia terenowe	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 terenowe	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	prezentacja nabytych umiejętności ruchowych w terenie

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. 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. Poznań.
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		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: ćwiczenia: zaliczenia częściowe			
Ocena podsumowująca: <u>ćwiczenia</u> - średnia ocen z zaliczeń częściowych			
INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ			