

# SYLLABUS

Kod przedmiotu	12_6_KO1PS_Owfiz0324	Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne								
Nazwa przedmiotu w języku angielskim			Physical Education								
Wydział			Nauk o Zdrowiu								
Kierunek			Kosmetologia								
Forma studiów			Stacjonarna								
Poziom uczenia się			Pierwszego stopnia								
Profil kształcenia			Praktyczny								
Przynależność do grupy przedmiotów			Ogólnouczelniany								
Przedmioty do wyboru w zakresie:			Obowiązkowy								
Osoba odpowiedzialna za przedmiot			Mgr Barbara Żeleźnikow								
Osoby prowadzące zajęcia			Mgr Barbara Żeleźnikow								
Forma prowadzenia zajęć			W	Zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne (ZKUP)							
				Ć	K	L	ZP	Wa	Pr	Inne- jakie:	
Liczba godzin zajęć w semestrze				I – 30, II – 30							
Legenda: W– wykład, Ć– ćwiczenia, K- konwersatorium, L– laboratorium, ZP– zajęcia praktyczne, Wa– warsztaty, Pr– praktyka											
Semestr(y) zajęć dla kierunku kształcenia		1,2				Liczba punktów ECTS za przedmiot			0		
Status przedmiotu		Obowiązkowy				Język wykładowy			polski		
Wymagania wstępne											
Cele uczenia się Dbałość o harmonijny rozwój ciała, doskonalenie psychomotoryki i piękna ruchu, Kształtowanie charakteru, moralności i woli oraz cech społecznych, Upowszechnienie wiedzy w zakresie zagadnień kultury fizycznej dotyczącej zdrowia, higieny, korzyści płynących dla zdrowia z praktycznie stosowanego ruchu we wszystkich okresach życia człowieka , Wdrażanie do uprawiania różnych dyscyplin sportowych w celu czynnego wypoczynku. Propagowanie różnych form rekreacji fizycznej. Znalezienie „sportów na całe życie”. Propagowanie obozownictwa i trekkingu.											
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu											
Symbole kierunkowych efektów uczenia się	Efekt uczenia się	Student, który zaliczył przedmiot wie/umie/potrafi:								SYMBOL (odniesienie kierunkowych efektów uczenia się do charakterystyk drugiego stopnia dla: poziomu 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji)*	
WIEDZA											
K_W30	W1	rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej, czynniki kształtujące prawidłową postawę człowieka								P6S_WG	
UMIEJĘTNOŚCI											
K_U33	U1	potrafi dbać o własną kondycję psychofizyczną, propagować działania profilaktyczne w zakresie higieny psychicznej, fizycznej, profilaktyki uzależnień								P6S_UW	
K_U34	U2	posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w zakresie właściwym dla programu kształcenia								P6S_UW	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE											

K_K09	K1	jest przygotowany do dbania o sprawność fizyczną, manualną niezbędną dla wykonywania zadań zawodowych z zakresu kosmetologii							P6S_KO
Metody weryfikacji efektów uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do form zajęć									
Efekt uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych								
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Częstkowa praca pisemna	Praca pisemna końcowa (np. esej)	Kolokwium	Prezentacja	Sprawozdanie	Aktywność na zajęciach	Prowadzenie fragmentów zajęć ...
WIEDZA									
W1								X	X
UMIEJĘTNOŚCI									
U1								X	X
U2								X	X
KOMPETENCJE SPOŁECZNE									
K1								X	X
<p>Kryteria oceniania kompetencji studenta</p> <p>Poniżej w formie syntetycznej przedstawiono wymagania minimalne dla trzech grup efektów uczenia się, jakie Student musi uzyskać, aby zaliczyć dany przedmiot. Aby Student zaliczył dany przedmiot wszystkie efekty uczenia się opisane w sylabusie muszą być pozytywnie zweryfikowane przez osobę(y) prowadzącą(e) zajęcia w ramach danego przedmiotu</p> <p>W - WIEDZA</p> <p>Ocena:</p> <p>Dostateczny/Dostateczny + – Student zapamiętuje i odtwarza wiedzę przewidzianą do opanowania w ramach przedmiotu</p> <p>Dobry/Dobry + – Student dodatkowo interpretuje zjawiska/problemy i potrafi rozwiązać typowy problem</p> <p>Bardzo dobry –Student potrafi rozwiązywać nawet złożone problemy z danej dziedziny, potrafi dokonać syntezy, przeprowadzić wszechstronną ocenę, stworzyć dzieło oryginalne, inspirujące innych.</p> <p>U - UMIEJĘTNOŚCI</p> <p>Ocena:</p> <p>Dostateczny/Dostateczny + – Student orientuje się w charakterze czynności, potrafi pod kierunkiem nauczyciela akademickiego wykonać czynności/rozwiązać problemy dotyczące treści przedmiotu</p> <p>Dobry/Dobry + – Student potrafi samodzielnie wykonać czynności/zadania/rozwiązać typowe problemy dotyczące treści przedmiotu</p> <p>Bardzo dobry – Student posiada w pełni opanowaną umiejętność/zdolność wykonania przewidzianych w treściach przedmiotu czynności/zadań/problemów także w bardziej złożonych przypadkach.</p> <p>K - KOMPETENCJE SPOŁECZNE</p> <p>Ocena:</p> <p>Dostateczny/Dostateczny + – Student biernie przyswaja treści przedmiotu z wykazaniem zdolności do koncentracji uwagi i słuchania</p> <p>Dobry/Dobry + – Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dokonuje ocen wartościujących według kryteriów przyjętych w danej dziedzinie, potrafi aktywnie współdziałać w obrębie grupy</p> <p>Bardzo dobry – Student dokonuje integracji postawy zgodnie z sugerowanym wzorcem, rozwija własny system wartości zawodowych i społecznych, potrafi przyjąć odpowiedzialność za działanie grupy, obejmując w niej przewodnictwo.</p>									
Treść przedmiotu uczenia się (program wykładów i pozostałych zajęć)								Odniesienie do efektów uczenia się	
Wdrażanie do uprawiania różnych dyscyplin sportowych w celu czynnego wypoczynku, odprężenia po pracy, regeneracji sił, zabawy oraz podniesienia sprawności ruchowej i utrzymania jej przez jak najdłuższy okres życia (W1, U1, U2, K1) Doskonalenie techniczne i propagowanie różnych form rekreacji fizycznej: gier zespołowych, ćwiczeń siłowych, wycieczek krajoznawczych (W1, U2, K1) Umiejętność wykorzystania terenu do rekreacji fizycznej (W1, U1, U2, K1) Wykorzystanie mapy i oznakowań szlaków w rajdach terenowych (U2, K1) Znalezienie „sportów na całe życie”								W1, U1, U2, K1	

(W1, U1, K1) Propagowanie obozownictwa z elementami: narciarstwa, turystyki kwalifikowanej (W1, U2, K1) Studenci niepełnosprawni – zajęcia w wodzie (realizowane w zakresie możliwym do wykonania przez danego studenta i stopnia niepełnosprawności) (W1, U1, U2, K1) Marsze terenowe w zakresie możliwości studenta (W1, U1, U2, K1)	
<b>Zalecana literatura i pomoce naukowe</b>	
<b>Literatura podstawowa</b>  1. Mańkowski, Lech - Zabawy i gry ruchowe : zeszyt metodyczny / Lech Mańkowski ; Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku. - Płock : Wydawnictwo Naukowe NOVUM, 2003. 2. M. Bondarowicz - "Zabawy w grach sportowych" WS i P 1995 3. E. Bartkowiak - "Pływanie". Wyd. COS 1997 4. G. Grządziel, W. Ljach - "Piłka Siatkowa". COS 2000 5. J. Mikułowski, H. Oszaś - „Koszykówka” Wyd. Sport i Turystyka” 1976 6. P. Drake “Obozy, wyprawy turystyczne i umiejętność przetrwania w terenie”, Bellona, Warszawa 2008	
<b>Literatura uzupełniająca</b>  1. S. Owczarek - "Korekcja wad postawy - pływanie i ćwiczenia w wodzie". WSiP 1999 2. J. Bahrynowska - Fic - "Właściwości ćwiczeń fizycznych". PZW Lek. 1987 3. "Nowoczesne ćwiczenia odchudzające" Wyd. Prószyński Media	
<b>Bilans punktów ECTS</b>	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)	Obciążenie studenta [h]
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego</b>	
1.1	Udział w wykładach
1.2	Udział w konwersatoriach
1.3	Udział w ćwiczeniach
1.4	Udział w zajęciach laboratoryjnych
1.5	Udział w konsultacjach
1.6	Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym przedmiotu
1.7	Inne – jakie?
1.8	Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego (suma pozycji 1.1 – 1.7)
1.9	Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta podczas zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego) (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS)
<b>Samodzielna praca studenta</b>	
2.1	Przygotowanie do wykładów, ćwiczeń, kolokwium, sprawozdań, raportów, prac semestralnych, itp.
2.2	Realizacja samodzielnie wykonywanych zadań zleczanych przez prowadzącego
2.3	Przygotowanie do kolokwium końcowego z ćwiczeń/laboratorium
2.4	Przygotowanie do egzaminu/kolokwium końcowego z wykładów
2.5	Inne – jakie?
2.6	Liczba godzin samodzielnej pracy studenta (suma 2.1 – 2.5)
2.7	Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta w ramach samodzielnej pracy (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS)
<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta (suma 1.8+2.6)</b>	
<b>Punkty ECTS za przedmiot (suma 1.9+2.7)</b>	
<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne, w tym:</b>	

<b>Zajęcia praktyczne (Wydział Nauk Medycznych)</b>		
<b>Zajęcia o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne (1.2 – 1.4, 2.2 i 2.5)</b>		<b>60</b>
<b>Praktyka zawodowa</b>		
<b>Łączny nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne</b>		
<b>Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta w ramach zajęć o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne</b> (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS)		
<b>Uwagi</b>		
Strona internetowa przedmiotu:		

\* odniesienie kierunkowych efektów uczenia się zgodnych z Ustawą z dnia 22 grudnia 2015 roku *o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji*, t.j. Dz. U. 2018, poz. 2153 oraz z Rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 roku w sprawie *charakterystyk drugiego stopnia uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji*, Dz. U. 2018, poz. 2218.