

SYLLABUS

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|---|------------------------|---|---|----------------------------------|----|----|--------|--------------|---|
| Kod przedmiotu | 12_6_KO1PS_Owfiz0325 | 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. Znaleźienie „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 | |

| | |
|--|---|
| (W1, U1, U2, K1) Wykorzystanie mapy i oznakowań szlaków w rajdach terenowych (U2, K1) Znalezienie „sportów na całe życie” (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) | |
| Zalecana literatura i pomoce naukowe | |
| Literatura podstawowa 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 | |
| Literatura uzupełniająca 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 | |
| Bilans punktów ECTS | |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obciążenie studenta [h] |
| Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego | |
| 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) |
| Samodzielna praca studenta | |
| 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) |
| Sumaryczne obciążenie pracą studenta (suma 1.8+2.6) | |
| 60 | |

| | | |
|--|--|-----------|
| Punkty ECTS za przedmiot (suma 1.9+2.7) | | 0 |
| Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne, w tym: | | |
| Zajęcia praktyczne (Wydział Nauk Medycznych) | | |
| Zajęcia o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne (1.2 – 1.4, 2.2 i 2.5) | | 60 |
| Praktyka zawodowa | | |
| Łączny nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne | | |
| Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta w ramach zajęć o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS) | | |
| Uwagi | | |
| | | |
| 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.