S Y L A B U S

Kod przedmiotu	12_6_KO1PN_Owfiz0326	Nazwa przedmiotu	**Wychowanie fizyczne**

Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Kosmetologia
Forma studiów	**Niestacjonarna**
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 – 15, II - 15							

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	Cząstkowa 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

Kryteria oceniania kompetencji studenta

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

W - WIEDZA

Ocena:

Dostateczny/Dostateczny + – Student zapamiętuje i odtwarza wiedzę przewidzianą do opanowania w ramach przedmiotu

Dobry/Dobry + – Student dodatkowo interpretuje zjawiska/problemy i potrafi rozwiązać typowy problem

Bardzo dobry –Student potrafi rozwiązywać nawet złożone problemy z danej dziedziny, potrafi dokonać syntezy, przeprowadzić wszechstronną ocenę, stworzyć dzieło oryginalne, inspirujące innych.

U - UMIEJĘTNOŚCI

Ocena:

Dostateczny/Dostateczny + – Student orientuje się w charakterze czynności, potrafi pod kierunkiem nauczyciela akademickiego wykonać czynności/rozwiązać problemy dotyczące treści przedmiotu

Dobry/Dobry + – Student potrafi samodzielnie wykonać czynności/zadania/rozwiązać typowe problemy dotyczące treści przedmiotu

Bardzo dobry – Student posiada w pełni opanowaną umiejętność/zdolność wykonania przewidzianych w treściach przedmiotu czynności/zadań/problemów także w bardziej złożonych przypadkach.

K - KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Ocena:

Dostateczny/Dostateczny + – Student biernie przyswaja treści przedmiotu z wykazaniem zdolności do koncentracji uwagi i słuchania

Dobry/Dobry + – Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dokonuje ocen wartościujących według kryteriów przyjętych w danej dziedzinie, potrafi aktywnie współdziałać w obrębie grupy

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.

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)	

Zalecana literatura i pomoce naukowe

Literatura podstawowa

1. Mańkowski, Lech - Zabawy i gry ruchowe : zeszyt metodyczny / Lech Mańkowski ; Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica
2. w Płocku. - Płock : Wydawnictwo Naukowe NOVUM, 2003.
3. M. Bondarowicz - *"Zabawy w grach sportowych*" WS i P 1995
4. E. Bartkowiak - *"Pływanie".* Wyd. COS 1997
5. G. Grządziel, W.Ljach - "Piłka Siatkowa". COS 2000
6. J .Mikułowski, H. Oszast – „Koszykówka" Wyd."Sport i Turystyka" 1976
7. P. Drake "Obozy, wyprawy turystyczne i umiejętność przetrwania w terenie", Bellona, Warszawa 2008

Literatura uzupełniając

1. S. Owczarek - *"Korekcja wad postawy - pływanie i ćwiczenia w wodzie".* WSiP 1999
2. J. Bahrynowska - Fic - *"Właściwości ćwiczeń fizycznych*". PZWLek. 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	30
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)**	**30**
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)	**0**
Samodzielna praca studenta		
2.1	Przygotowanie do wykładów, ćwiczeń, kolokwiów, sprawozdań, raportów, prac semestralnych, itp.	
2.2	Realizacja samodzielnie wykonywanych zadań zlecanych 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)		**30**
	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)	**30**
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.