

Wypełnia Zespół Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): WYCHOWANIE FIZYCZNE						Kod modułu: A.10	
	Nazwa przedmiotu: WYCHOWANIE FIZYCZNE I						Kod przedmiotu: A.10.1	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: INSTYTUT NAUK O ZDROWIU							
	Nazwa kierunku: KOSMETOLOGIA							
	Forma studiów: STACJONARNE			Profil kształcenia: PRAKTYCZNY			Poziom kształcenia: STUDIA I STOPNIA	
	Rok / semestr: 1/II			Status przedmiotu /modułu: OBOWIĄZKOWY			Język przedmiotu / modułu: POLSKI	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
	Wymiar zajęć (godz.)		60					

Koordynator przedmiotu / modułu	mgr Aleksander Misiewicz
Prowadzący zajęcia	mgr Aleksander Misiewicz
Cel kształcenia	Uświadomienie wagi kultury fizycznej w życiu człowieka i utrwalenie nawyku czynnego wypoczynku.
Wymagania wstępne	brak

EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
Ćwiczenia		
W zakresie wiedzy student:		
02	Potrafi wybierać prawidłowe czynności ruchowe, obciążenia oraz ich intensyfikację do procesu samodoskonalenia sprawności fizycznej, rozwoju fizycznego i rekreacji; w czasie zajęć prezentuje poznane wcześniej zasady i przepisy gier sportowych i zabaw ruchowych; wykorzystuje walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe nauczonych dyscyplin sportowych w organizacji swojego czasu wolnego.	K_W39 K_U14 K_K06
W zakresie umiejętności student:		
01	Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności ruchowej i wykonać zestawy ćwiczeń prezentowane przez prowadzącego podczas zajęć wychowania fizycznego.	K_U14 K_K06
03	Potrafi proponować różne formy rekreacji dla współćwiczących..	K_U14 K_U43 K_K06
04	Potrafi oceniać swoją sprawność fizyczną i możliwości ruchowe.	K_U14 K_K06
W zakresie kompetencji społecznych student:		
05	Potrafi zachować przepisy BHP na obiektach sportowo – rekreacyjnych, na wodzie, w terenie, w górach.	K_K04
06	Jest gotów do wdrażania w życie potrzeby uczenia się przez całe życie, doskonalenia osobistego i zawodowego krytycznie oceniając zasoby posiadanej wiedzy.	K_K01 K_K06
07	Jest gotów do demonstrowania zachowań „fair play” na zajęciach wychowania fizycznego.	K_K07

08	Jest gotów do integrowania grupy studentów podczas wspólnych zajęć sportowo-rekreacyjnych.	K_U43
----	--	-------

TREŚCI PROGRAMOWE	
Ćwiczenia	
Gry zespołowe - doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w grach zespołowych (piłka ręczna, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, unihokej). Pływanie - nauka i doskonalenie pływania; Gry i zabawy ruchowe - kształtowanie cech motorycznych, umiejętności współdziałania w zespole i zdrowej rywalizacji. Atletyka terenowa - udział w różnorodnych ćwiczeniach fizycznych kształtujących sprawność koordynację i kondycję, zabawy i gry ruchowe w terenie, udział w zajęciach w terenie naturalnym: Fitness – ćwiczenia siłowe – podstawy treningu siłowego dla początkujących, metody treningu siłowego w zależności od założonego celu; Gimnastyka – kształtowanie cech motorycznych; Zajęcia kompensacyjno-korekcyjne - Zajęcia alternatywne wychowania fizycznego dla studentów z niepełnosprawnościami, posiadających aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, którzy w ramach studiów mają obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego lub z ograniczeniem zdolności do zajęć z wychowania fizycznego (zwolnienie lekarskie wydane przez lekarza specjalistę); Doskonalenie umiejętności sportowych w wybranych sekcjach AZS PWSZ (sekcje: piłki nożnej, piłki siatkowej, tańca, jeździeckiej, turystycznej).	

Literatura podstawowa	-
Literatura uzupełniająca	-
Metody kształcenia	Ćwiczenia: Zabawowa ścisła, zabawowa klasyczna, zabawowa naśladowcza.
	Praca własna studenta pod kierunkiem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia:

Metody weryfikacji efektów uczenia się									Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Ćwiczenia									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
								x	01
								x	02
								x	03
								x	04
								x	05
								x	06
								x	07
								x	08
1. Egzamin ustny 2. Egzamin pisemny 3. Kolokwium 4. Projekt 5. Sprawozdanie 6. Prezentacja 7. Praca kontrolna 8. Zadanie praktyczne 9. Praca studenta w trakcie zajęć									
Formy i warunki zaliczenia				A. Sposób zaliczenia - obecność na zajęciach (70%) - aktywność na zajęciach (15%) - sportowe zachowanie „fair play” (15%)					

	B. Sposoby weryfikacji i oceny efektów Warunki zaliczenia: Warunki odrabiania zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych:
--	--

***Formy zajęć: wykład, seminarium, ćwiczenia, laboratorium, projekt, zajęcia praktyczne, praktyka zawodowa**

NAKŁAD PRACY STUDENTA		
Rodzaj działań/zajęć	Liczba godzin	
	Ogółem	W tym zajęcia powiązane z praktycznym przygotowaniem zawodowym
Udział w wykładach		
Samodzielne studiowanie		
Udział w ćwiczeniach, laboratoriach, projekcie, seminarium, zajęciach praktycznych	60	
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń, laboratorium, projektu, seminarium, zajęć praktycznych		
Przygotowanie projektu / eseju / itp.		
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia		
Udział w konsultacjach		
Inne		
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	60	
Liczba punktów ECTS za przedmiot	0	
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	-	
Liczba punktów ECTS za zajęciami wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	-	