

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------|--|--------------|---------|--|------------------------|
| Wypełnia Zespól 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: AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W ELBLĄGU | | | | | | |
| | Nazwa kierunku: KOSMETOLOGIA | | | | | | |
| | Forma studiów: STACJONARNE | | Profil kształcenia: PRAKTYCZNY | | | Poziom kształcenia: STUDIA I STOPNIA | |
| | Rok / semestr: 1/I | | Status przedmiotu /modułu: OBOWIĄZKOWY | | | Język przedmiotu / modułu: POLSKI | |
| | Forma zajęć | wykład | ćwiczenia | laboratorium | projekt | seminarium | inne (wpisać jakie) |
| | Wymiar zajęć (godz.) | | 60 | | | | |

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

| EFEKTY UCZENIA SIĘ | | |
|--------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Nr efektu uczenia się/ grupy efektów | Opis efektu uczenia się | Kod kierunkowego efektu uczenia się |
| 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 |
| 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 |
| 03 | Potrafi proponować różne formy rekreacji dla współwiczących. | K_U14 K_U43 K_K06 |
| 04 | Potrafi oceniać swoją sprawność fizyczną i możliwości ruchowe. | K_U14 K_K06 |
| 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 | Zabawowa ścisła, zabawowa klasyczna, zabawowa naśladowcza. |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | Nr efektu uczenia się/grupy efektów |
| Aktywność na zajęciach | | 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08 |
| Sportowe zachowanie „fair play | | 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08 |
| Formy i warunki zaliczenia | Zaliczenie: - obecność na zajęciach (70%) - aktywność na zajęciach (15%) - sportowe zachowanie „fair play” (15%) | |

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 przypisana do dyscypliny | nie dotyczy | |

| | |
|--|--------------------|
| naukowej | |
| Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi | nie dotyczy |
| Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | nie dotyczy |