

Wypełnia Zespól Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>					Kod modułu: <b>A.10</b>	
	Nazwa przedmiotu: <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE I</b>					Kod przedmiotu: <b>A.10.1</b>	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: <b>AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W ELBLĄGU</b>						
	Nazwa kierunku: <b>KOSMETOLOGIA</b>						
	Forma studiów: <b>STACJONARNE</b>		Profil kształcenia: <b>PRAKTYCZNY</b>			Poziom kształcenia: <b>STUDIA I STOPNIA</b>	
	Rok / semestr: <b>1/I</b>		Status przedmiotu /modułu: <b>OBOWIĄZKOWY</b>			Język przedmiotu / modułu: <b>POLSKI</b>	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)		60				

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

<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>		
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		
<b>ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.</b>	<b>60</b>	
<b>Liczba punktów ECTS za przedmiot</b>	<b>0</b>	
<b>Liczba punktów ECTS przypisana do dyscypliny</b>	<b>nie dotyczy</b>	

<b>naukowej</b>	
<b>Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi</b>	<b>nie dotyczy</b>
<b>Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich</b>	<b>nie dotyczy</b>