

KARTA PRZEDMIOTU										Nabór: 2022/2023						
Moduł					V. PRZEDMIOTY OGÓLNOUCZELNIANE											
Kod przedmiotu					PO-WF											
Nazwa przedmiotu					w języku polskim					Wychowanie fizyczne						
					w języku angielskim					Physical education						
USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW																
Kierunek studiów				Kosmetologia												
Forma studiów				Studia stacjonarne												
Poziom studiów				Studia I stopnia licencjackie												
Profil studiów				Praktyczny												
Specjalność				-												
Jednostka prowadząca przedmiot				Studium Wychowania Fizycznego i Sportu												
Osoba odpowiedzialna za przedmiot-koordynator przedmiotu				Imię i nazwisko						Kontakt						
				Koordynator przedmiotu i nauczyciel prowadzący zajęcia: mgr Ewelina Jodłowska-Niemiec						e.jodłowska-niemiec@mazowiecka.edu.pl spotkania według wcześniej ustalonego harmonogramu						
Termin i miejsce odbywania zajęć				Forma zajęć			Miejsce realizacji				Termin realizacji					
				Ćwiczenia			Zajęcia w salach informatycznych Wydziału Nauk o Zdrowiu Akademii Mazowieckiej w Płocku, Plac Dąbrowskiego 2				Rok I - semestr zimowy i letni					
OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU																
Status przedmiotu/przynależność do modułu				Przedmiot ogólnouczeniowy, obowiązkowy												
Język wykładowy				polski												
Semestry, na których realizowany jest przedmiot				I		II										
Wymagania wstępne				Podstawowe wiadomości z zakresu kultur fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły ponadgimnazjalnej												
FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ																
Formy zajęć	Wykład		Ćwiczenia		Lektorat		Konwersatorium		Seminarium		ZP		PZ		Samokształcenie	
	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr	Rok	Semestr
Liczba godzin 60			30	30-I 30-II												
Sposób realizacji zajęć				Ćwiczenia: Zajęcia w grupach 25-30 osobowych. 2 godziny tygodniowo (12 tygodni), 1 godzina tygodniowo (1 tydzień).												
Sposób zaliczenia zajęć				Zaliczenie z oceną Ćwiczenia: wykonanie ćwiczeń ruchowych.												
Metody dydaktyczne				Ćwiczenia: - metody nauczania zadań ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana, kompleksowa - metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne (odtwórcze), proaktywne (usamodzielniające), kreatywne (twórcze) - metody przekazywania wiadomości: reproduktywne, proaktywne, kreatywne, prób i błędów												

Przedmioty powiązane/ moduł		brak
Wykaz literatury	Podstawowa	1. Bondarowicz M. Staniszewski T. Wielka księga zabaw i gier ruchowych. Wrocław 2009. 2. Uzarowicz J. „Siatkówka- co jest grane?”. Wydawnictwo BK. Wrocław 2003
	Uzupełniająca	1. Roberts M. Idealna figura. Kształtuj swoją sylwetkę. Warszawa 2006. 2. Calderon F. Kulturystryka poradnik dla każdego. Grodzisk Mazowiecki 2007. 3. Lafy O. Trening siłowy bez sprzętu, 2007.

CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

Cele przedmiotu (ogólne, szczegółowe)

C1. Doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych studenta.

C2. Ukształtowanie u studenta takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, które będzie mógł wykorzystać dla podtrzymania własnego zdrowia i własnej sprawności fizycznej

Treści programowe a efekty uczenia się

Efekty uczenia się (kody)		Forma zajęć	Temat	Liczba godzin	Suma liczby godzin
Kierunkowe	Przedmiotowe				
K_W13 K_U08 K_K03	PO-WF_W01 PO-WF_U01 PO-WF_U02 PO-WF_K01	Ćw.	Ćwiczenie 1: Gry zespołowe: - sposoby poruszania się na boisku, - doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry, - fragmenty gry i gra szkolna, - gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych, - przepisy gry i zasady sędziowania, - organizacja turniejów w grach zespołowych	24	24
K_W13 K_U08 K_K03	PO-WF_W01 PO-WF_U01 PO-WF_U02 PO-WF_K01	Ćw.	Ćwiczenie 2: Aerobik, taniec: - poprawa ogólnej sprawności fizycznej, - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik tanecznych, - wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych, - zwiększenie wydolności oddechowo-kръżeniowej organizmu, - świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń	16	16
K_W13 K_U08 K_K03	PO-WF_W01 PO-WF_U01 PO-WF_U02 PO-WF_K01	Ćw.	Ćwiczenie 3: Sporty indywidualne (siłownia, tenis stołowy, bilard): - poprawa ogólnej sprawności fizycznej i zwiększenia wydolności oddechowo-kръżeniowej, - nauka i doskonalenie techniki i taktyki gry, - wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych, - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń, - kształtowanie prawidłowej postawy ciała, - znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń, - organizacja turniejów i zawodów	14	14
K_W13 K_U08 K_K03	PO-WF_W01 PO-WF_U01 PO-WF_U02 PO-WF_K01	Ćw.	Ćwiczenie 4: Atletyka, atletyka terenowa - kształtowanie wydolności oddechowo-kръżeniowej, - kształtowanie podstawowych cech motorycznych, - umiejętność wykorzystywania różnych form ukształtowania terenu oraz naturalnych elementów krajobrazu, - ćwiczenia, gry i zabawy ogólnorozwojowe, - wdrażanie do samodoskonalenia i samokontroli	6	6

Efekty uczenia się									
Kod		Student, który zaliczył przedmiot						Odniesienie do efektów uczenia się	
		w zakresie WIEDZY						dla kierunku	
PO-WF_W01		Posiada wiedzę na temat społeczno-wychowawczej funkcji aktywności fizycznej w przygotowaniu człowieka do rekreacji i pracy						K_W13	
		w zakresie UMIEJĘTNOŚCI							
PO-WF_U01		Opanował umiejętności ruchowe z zakresu wybranych gier zespołowych, sportów indywidualnych i innych form aktywności ruchowej przydatnych do samousprawniania się samokontroli i udziału w zorganizowanych formach zajęć oraz do organizacji gier i zabaw: ruchowych, sportowych, terenowych						K_U08	
PO-WF_U02		Posiada umiejętności włączania się w prozdrowotny styl życia, kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej						K_U08	
		w zakresie KOMPETENCJI							
PO-WF_K01		Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonania zadań właściwych dla działalności zawodowej						K_K03	
Realizacja efektów uczenia się w poszczególnych formach									
KOD		Student, który zaliczył przedmiot							
		w zakresie WIEDZY							
Przedmiotowy	Kierunkowy	Wykłady	Ćwiczenia	Lektorat	Konwersatorium	Seminarium	ZP	PZ	Samokształcenie
PO-WF_W01	K_W13		+						
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI									
Przedmiotowy	Kierunkowy	Wykłady	Ćwiczenia	Lektorat	Konwersatorium	Seminarium	ZP	PZ	Samokształcenie
PO-WF_U01	K_U08		+						
PO-WF_U02	K_U27		+						
w zakresie KOMPETENCJI									
Przedmiotowy	Kierunkowy	Wykłady	Ćwiczenia	Lektorat	Konwersatorium	Seminarium	ZP	PZ	Samokształcenie
PO-WF_U01	K_K03		+						
Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się									
na ocenę 3,0		na ocenę 3,5		na ocenę 4,0		na ocenę 4,5		na ocenę 5,0	

<p>60-70% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia Student</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada niepełną podstawową wiedzę i umiejętności związane z przedmiotem, - ma duże trudności z wykorzystaniem zdobytych informacji, <p>opanował efekty uczenia się w stopniu dostatecznym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentuje niewielkie zainteresowanie zagadnieniami zawodowymi. 	<p>71-75% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia Student</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada podstawową wiedzę i umiejętności pozwalające na zrozumienie większości zagadnień z danego przedmiotu, - ma trudności z wykorzystaniem zdobytych informacji; - opanował efekty uczenia się w stopniu zadowalającym. - wykazuje poczucie odpowiedzialności za zdrowie i życie pacjentów, przejawia chęć doskonalenia zawodowego. 	<p>76-85% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia Student</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada wiedzę i umiejętności w zakresie treści rozszerzających pozwalające na zrozumienie zagadnień objętych programem kształcenia - prawidłowo choć w sposób nieusystematyzowany prezentuje zdobytą wiedzę i umiejętności, dostrzega błędy popełniane przy rozwiązywaniu określonego zadania; opanował efekty uczenia się w stopniu dobrym. - wykazuje pełne poczucie odpowiedzialności za zdrowie i życie pacjentów, przejawia chęć ciągłego doskonalenia zawodowego. 	<p>86-90% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia Student</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada wiedzę i umiejętności w zakresie treści rozszerzających pozwalające na zrozumienie zagadnień objętych programem kształcenia - prezentuje prawidłowy zasób wiedzy, dostrzega i koryguje błędy popełniane przy rozwiązywaniu określonego zadania; efekty uczenia się opanował na poziomie ponad dobrym. - jest odpowiedzialny, sumienny, odczuwa potrzebę stałego doskonalenia zawodowego. 	<p>91-100% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia Student</p> <ul style="list-style-type: none"> - dysponuje pełną wiedzą i umiejętnościami przewidzianymi w programie kształcenia w zakresie treści dopełniających, - samodzielnie rozwiązuje problemy i formułuje wnioski, potrafi prawidłowo argumentować i dowodzić swoich racji; - efekty uczenia się opanował na poziomie bardzo dobrym. - jest zaangażowany w realizację przydzielonych zadań, odpowiedzialny, sumienny, odczuwa potrzebę stałego doskonalenia zawodowego.
---	--	---	---	---

Metody oceny (F- formułująca, P- podsumowująca)

Ocena formułująca F

F1. Aktywność studenta na zajęciach

F2. Przestrzeganie przez studenta zasad bhp

Ocena podsumowująca P

P1. Zaliczenie ćwiczeń cząstkowych

P2. Średnia ocen z zaliczeń cząstkowych

	Egzamin ustny	Zaliczenie - test pisemny	Projekt	Kolokwium	Zadania domowe	Referat/prezentacja	Umiejętności praktyczne	Inne
F								100%
P								100%

Metody weryfikacji efektów uczenia się

		Egzamin ustny	Zaliczenie - test pisemny	Projekt	Kolokwium	Sprawozdanie	Referat/prezentacja	Inne
Efekty uczenia się (kody)	Przedmiotowe							PO-WF_W01 PO-WF_U01 PO-WF_U02 WF_K01
	Kierunkowe							K_W13, K_U08, K_K03

Punkty ECTS

Forma aktywności	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne (h)	Punkty ECTS*

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:

Formy zajęć	Wykłady	0	0
		Ćwiczenia	60

Konsultacje przedmiotowe

Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:

Przygotowanie się do egzaminu/zdawanie egzaminu	0	0
Przygotowanie się do kolokwium zaliczeniowego		
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury		
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji		

Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta:	60	0
* 1 punkt ECTS = 25-30 godzin pracy przeciętnego studenta.		
Liczba punktów ECTS = 50 godz. : 25 godz. = 2 ECTS i 50 godz.: 30 godz. = 1,6 ECTS (średnio 2 pkt. ECTS)		
** Wykłady na terenie uczelni		
*** Wykłady e-learning		