

KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: WYCHOWANIE FIZYCZNE		2. punkty ECTS
		0
		3. kod ECTS
		S/N1KOS-O-WFIZ-I/II
4. Kierunek studiów: Kosmetologia	5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: I-II	7. Stopień: studia I stopnia	
8. Forma studiów: studia stacjonarne	9. Język wykładowy: polski	
10. Status modułu: obowiązkowy	11. Sposób zaliczenia: zaliczenie/ bez oceny	
12. Grupa: moduły obligatoryjne z zakresu kształcenia ogólnego		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
ćwiczenia wychowania fizycznego (ogólnorozwojowe)	ćwiczenia ogólnorozwojowe: opis/ pokaz/ szczegółowe objaśnienia/ dyskusja dydaktyczna/ metoda realizacji zadań ruchowych w formie zadaniowej, naśladowczej/ metody oglądowe (film)	zajęcia prowadzone w sali gimnastycznej/hali sportowej/ na terenach rekreacyjnych poza Uczelnią
16. Cele i zadania modułu: <ol style="list-style-type: none"> 1. W wyniku realizacji programu nauczania student powinien osiągnąć i utrzymać możliwie najwyższy poziom sprawności fizycznej i opanować umiejętność jej samodoskonalenia. 2. Nabycie przez studentów prawidłowych nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, które będzie w przyszłości wykorzystywał do podtrzymania zdrowia i własnej sprawności fizycznej. 		
17. Wymagania formalne: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywne uczestnictwo w zajęciach. 2. Obecność na zajęciach organizowanych w formie ćwiczeń ogólnorozwojowych. Konieczne jest usprawiedliwienie nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego. 		
18. Wymagania wstępne: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dobry stan zdrowia umożliwiający uczestnictwo w zajęciach. 2. Brak przeciwwskazań medycznych do czynnego udziału w zajęciach ogólnorozwojowych. 		
19. Treści programowe:		
lp.	C - ćwiczenia ogólnorozwojowe:	
C1	Wprowadzenie do modułu. Pojęcia związane z wysiłkiem fizycznym. Norma aktywności fizycznej wśród różnych grup społecznych. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Zmiany zachodzące w organizmie człowieka w czasie wysiłku fizycznego.	
C2	Samokontrola i samoocena: własnego rozwoju fizycznego, wydolności organizmu, umiejętności ruchowych, zdolności motorycznej, aktywności fizycznej.	
C3	Bezpieczeństwo podczas zajęć ruchowych. Istota przestrzegania ustalonych zasad. Przyczyny i okoliczności wypadków i urazów w czasie wysiłku fizycznego.	
C4	Pojęcie ergonomii. Ergonomiczne stanie i siedzenie. Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie różnych przedmiotów o określonym i zróżnicowanym ciężarze.	
C5	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia wzmacniające na zdrowy kręgosłup.	
C6	Core – ćwiczenia na równowagę, poprawę postawy i eliminację bólu.	
C7	Body Shape – wzmocnienie, siła, odprężenie.	
C8	Mobility – ćwiczenia poprawiające mobilność i zakres ruchów całego ciała.	

C9	Low Aerobik.	
C10	Płaski brzuch.	
C11	Trening obwodowy.	
C12	Full Body Strength & Flexibility.	
C13	Interwał.	
C14	Pilates.	
C15	BPU – trening wzmacniająco - kształtujący brzuch, pośladki, uda.	
C16	Intensywny trening wzmacniający BURN & STRONG.	
C17	Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.	
C18	Tabata bez maty.	
C19	Marszobiegi i biegi przełajowe.	
C20	Ćwiczenia i gry zespołowe w zróżnicowanym naturalnym terenie.	
20. Zakładane efekty uczenia się:		
Wiedza: zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej		
Nr efektu	Efekt uczenia się - WIEDZA	
	Student, który zaliczył moduł:	
01	ma wiedzę na temat rozwoju fizycznego człowieka.	
02	ma wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka.	
Umiejętności: zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej		
Nr efektu	Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI	
	Student, który zaliczył moduł:	
03	dostrzega i analizuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka na skutek wdrożonej aktywności fizycznej.	
04	potrafi w praktyce wykorzystać różne formy aktywności fizycznej w celu poprawienia własnej sprawności oraz dbania o wygląd swojej sylwetki.	
05	potrafi prawidłowo dobrać intensywność programów ćwiczeniowych oraz obciążeń ze względu na własne umiejętności ruchowe oraz wydolność organizmu.	
Kompetencje społeczne: zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania		
Nr efektu	Efekt uczenia się - KOMPETENCJE	
	Student, który zaliczył moduł:	
06	samodzielnie dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia, dokonuje samooceny deficytów w obrębie własnego rozwoju fizycznego.	
07	potrafi dbać o bezpieczeństwo własne oraz otaczających go osób, aktywnie demonstruje postawę promującą zdrowy styl życia.	
21. Sposoby oceny:		
F – formująca:		
F3- test sprawności fizycznej		
P – podsumowująca:		
P- inne		
22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:		
Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
01	C1-C20	P
02	C1-C20	P
03	C1-C20	P
04	C1-C20	F3, P
05	C1-C20	F3, P
06	C1-C20	P
07	C1-C20	P

23. Warunek zaliczenia modułu: Uzyskanie pozytywnej oceny z testu sprawności fizycznej – kończącego każdy z semestrów zajęć.			
24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:			
Ogółem stacjonarne	Ogółem niestacjonarne	stacjonarne	niestacjonarne
60 h	0 h	0 ECTS	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		0 ECTS	0 ECTS
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		0 ECTS	0 ECTS