

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	Holistyczne podejście do zdrowia i urody – łączenie aktywności ruchowej, diety i pielęgnacji.	
C3	Aktywność fizyczna jako metoda walki ze stresem – ćwiczenia antystresowe i relaksacyjne.	
C4	Zdrowy kręgosłup – ergonomia w pracy kosmetologa – profilaktyka przeciążeń i bólu mięśniowego.	
C5	Fitness funkcjonalny dla zdrowego kręgosłupa – ćwiczenia zapobiegające bólom pleców i wadom postawy	
C6	Pilates dla wzmocnienia mięśni głębokich – rola core w utrzymaniu prawidłowej sylwetki.	
C7	Rola aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych – jak ruch wpływa na skórę i metabolizm.	
C8	Stretching & mobility – jak elastyczność wpływa na regenerację i wygląd ciała.	

C9	Psychodietetyka i aktywność fizyczna – znaczenie ruchu w regulacji apetytu i metabolizmu.
C10	Wpływ aktywności na wygląd skóry i przeciwdziałanie starzeniu – „fitness dla urody”.
C11	Trening obwodowy z masą własnego ciała – efektywne spalanie kalorii i poprawa kondycji.
C12	Ergonomia i stretching dla kosmetologów – ćwiczenia w przerwach podczas pracy stojącej i siedzącej.
C13	Techniki oddechowe i relaksacyjne – redukcja stresu w pracy z klientem.
C14	Pilates + elementy jogi – trening ciała i umysłu dla równowagi psychofizycznej.
C15	Nowoczesny trening sylwetkowy – kształtowanie nóg, pośladków i brzucha.
C16	Taniec jako forma fitnessu – choreografie prozdrowotne i antystresowe.
C17	Profilaktyka żylaków i obrzęków nóg – ćwiczenia dla osób długo pracujących w pozycji stojącej.
C18	Tabata i HIIT – nowoczesne metody szybkiego treningu spalającego tkankę tłuszczową.
C19	Kształtowanie zdrowych nawyków ruchowych – jak zaplanować tygodniową aktywność przy intensywnym trybie życia.
C20	Edukacja prozdrowotna: sen, regeneracja, aktywność – równowaga dla zdrowia i urody.

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.
06	zna techniki wpływające na organizm w sposób odpężający i relaksacyjny.

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:
07	samodzielnie dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia, dokonuje samooceny deficytów w obrębie własnego rozwoju fizycznego.
08	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
08	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