



Akademia Nauk Stosowanych  
im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa

SYLABUS

Pozycja przedmiotu w planie:		A5
<b>1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU</b>		
1	Nazwa modułu	ZAKRES KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO
2	Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
3	Kierunek studiów	Kosmetologia
4	Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
5	Forma studiów	Stacjonarne
6	Profil studiów	Praktyczny
7	Rok studiów	Pierwszy
8	Semestr przedmiotu	Pierwszy, drugi
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu
10	Liczba punktów ECTS	0
11	Sposób zaliczenia	Zaliczenie
12	Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Jan Garstka, j.garstka@ans-gniezno.edu.pl
13	Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Jan Garstka, j.garstka@ans-gniezno.edu.pl
14	Język wykładowy	Polski
15	Tryb prowadzenia zajęć	Mieszany
16	Sposób prowadzenia zajęć	Synchroniczny
17	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	Platforma Microsoft Teams /Platforma Moodle
15	Przedmioty wprowadzające	
16	Wymagania wstępne	-znajomość przepisów BHP w sali gimnastycznej - znajomość układu i narządów ruchu człowieka - umiejętność pracy zespołowej
17	<b>Cele przedmiotu</b>	

<b>C1</b>	przekazanie studentom podstawowej wiedzy niezbędnej do kształtowania umiejętności ruchowych potrzebnych w działalności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej	
<b>C2</b>	kształtowanie zdolności motorycznych, nawyków ruchowych zgodnie z predyspozycjami i możliwościami	
<b>C3</b>	określenie znaczenia ruchu w leczeniu podstawowych schorzeń i chorób cywilizacyjnych	
18	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	
Forma zajęć		Liczba godzin
1.Ćwiczenia		50
Suma godzin		50
<b>lp.</b>	<b>Całkowity nakład pracy studenta</b>	
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:	<b>Godzinowe obciążenie studenta</b>
1.	Ćwiczenia	50
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 60 godzin, co odpowiada 0 punktom ECTS.	
2	Bilans nakładu pracy studenta: 11. Udział w ćwiczeniach 2. Udział w konsultacjach dydaktycznych 3. Udział w zaliczeniu ćwiczeń  Łączny nakład pracy studenta wynosi 50 godzin, co odpowiada 0 punktom ECTS.	50
3	<b>Łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)</b>	50
4	<b>Punkty ECTS za przedmiot</b>	0
5	Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych	0
Efekty uczenia się - wiedza		W1: Zna zasady promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej. C.W16. W2: Zna zasady konstruowania programów promocji zdrowia.C.W17.
Efekty uczenia się - umiejętności		U1: Potrafi kształtować zachowania zdrowotne różnych grup społecznych. C.U30.
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne		K1: Dbą o stan własnego zdrowia. Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia, niezbędny do wykonywania pracy w zawodzie.

2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Forma zajęć	Treści programowe	liczba godzin
Forma:		

<b>ĆW</b>	Technika oraz taktyka gier zespołowych i rekreacyjnych – przepisy, zasady i sędziowanie gry.	10
<b>ĆW</b>	Gimnastyka podstawowa – ćwiczenia ogólnorozwojowe i sprawnościowe.	10
<b>ĆW</b>	Próby, testy sprawnościowe i umiejętności – ocena sprawności fizycznej.	15
<b>ĆW</b>	Kształtowanie cech motorycznych – ćwiczenia kształtujące: szybkość, siłę, wytrzymałość, moc, gibkość, koordynację ruchową.	10
<b>ĆW</b>	Edukacja zdrowotna: aktywność fizyczna i jej znaczenie dla prawidłowego rozwoju; promocja zdrowia- zasady prowadzenia zdrowego stylu życia	5

3. Literatura	
<b>Literatura podstawowa</b>	Literatura podstawowa: 1. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych- T. Stefaniak 2013r. 2. Edukacja zdrowotna- B. Woynarowska PWN 2017r. 3. Test Sprawności Fizycznej- Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchora. 4. Próby sprawności fizycznej- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.
<b>Literatura uzupełniająca</b>	1. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego- Jan Górski, PZWL-Warszawa 2019r. 2. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego- Jan Górski, PZWL-Warszawa 2019r.

4. Metody dydaktyczne	
<b>Forma</b>	<b>Metody dydaktyczne</b>
<b>Ćwiczenia</b>	Metody poglądowe (pokaz z objaśnieniem, film), metody nauczania ruchu (analityczna, syntetyczna, globalna), metody nauczania techniki w grach zespołowych (powtórzeniowa), metody w kształtowaniu zdolności motorycznych (powtórzeniowa- małych i średnich obciążeń, obwodowa, obwodowo-stacyjna)  Formy ćwiczeń: zespołowa, indywidualna  Formy nauczania gier zespołowych: ścisła, fragmentów gry, gra szkolna, gra właściwa.

5. Metody i kryteria oceniania	
<b>Forma zajęć:</b>	<b>Forma zaliczenia:</b>

Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:

Procent punktów	Ocena
91-100%	Bardzo dobry
85-90%	Dobry plus
76-84%	Dobry
66-75%	Dostateczny plus
51-65%	Dostateczny
0-50%	Niedostateczny

Opis:

Ocena z ćwiczeń:

- obecność na wszystkich zajęciach,
- pozytywna ocena z testu sprawności motorycznej,
- pozytywna ocena prowadzącego zajęcia.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnej oceny z testu sprawności.

	Zatwierdzenie karty opisu zajęć	
	Stanowisko Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko	Podpis
<b>Opracował</b>	mgr Małgorzata Bosacka	
<b>Zatwierdził</b>	Dyrektor Instytutu Dr n. med. Sylwia Gradowska - Burczyk	