|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KARTA PRZEDMIOTU** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nazwa przedmiotu** | | | | | | **WYCHOWANIE FIZYCZNE** | | | | | | | | |
| **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Kierunek studiów** | | | | | | Kosmetologia | | | | | | | | |
| **Forma studiów** | | | | | | stacjonarna | | | | | | | | |
| **Poziom studiów** | | | | | | drugiego stopnia/magisterskie | | | | | | | | |
| **Profil studiów** | | | | | | praktyczny | | | | | | | | |
| **Jednostka prowadząca przedmiot** | | | | | | Wydział Nauk Medycznych | | | | | | | | |
| **Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | | | | | |  | | | | | | | | |
| **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Status przedmiotu** | | | | | | obowiązkowy | | | | | | | | |
| **Język wykładowy** | | | | | | polski | | | | | | | | |
| **Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | | | | | | pierwszy/ drugi/ trzeci/ **czwarty** | | | | | | | | |
| **Wymagania wstępne** (wynikające z następstwa przedmiotów) | | | | | | Brak | | | | | | | | |
| **FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Formy zajęć/ Liczba godzin** | | | | **wykład** | | | **konwersatorium** | **ćwiczenia** | **laboratorium** | | **zajęcia praktyczne** | **praktyka zawodowa** | | **ECTS** |
| **Stacjonarne** | | | |  | | |  | 10 |  | |  |  | | **0** |
| **Niestacjonarne** | | | |  | | |  | - |  | |  |  | | **-** |
| **Sposób realizacji zajęć** | | | | | Ćwiczenia: Ćwiczeniowa. Zajęcia praktyczne na hali sportowej i w terenie. Student podczas ćwiczeń aktywnie wykonuje wybrane elementy techniki gier indywidualnych i zespołowych. Zajęcia przeprowadzane na boisku w hali sportowej, na siłowni, w terenie otwartym (marszobiegi, biegi na orientację, jazda na rowerze). | | | | | | | | | |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia** | | | | | P\_U01 Zadanie praktyczne  P\_U02 Zadanie praktyczne  P\_U03 Zadanie praktyczne | | | | | ćwiczenia | | | | |
| **Wykaz literatury** | | | | | | | | | | | | | | |
| **podstawowa** | | | 1. Teoria zespołowej gry sportowej : kształcenie gracza / Zbigniew Naglak ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. - Wrocław : Wydaw. AWF, 2001 | | | | | | | | | | | |
| **uzupełniająca** | | | 1. Fizjologia sportu / K. Birch, D. MacLaren, K. George ; przekł. Joanna Gromadzka-Ostrowska [et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008 2. Trening zdrowotny osób dorosłych : [poradnik lekarza i trenera] / Henryk Kuński. - Warszawa : Medsport Press, 2003. | | | | | | | | | | | |
| **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Cele przedmiotu** | | | | | | | | | | | | | | |
| **C1** | Doskonalenie sprawności fizycznej. | | | | | | | | | | | | | |
| **C2** | Kształtowanie prawidłowej postawy obejmującej stan umysłowy, fizyczny i emocjonalny. | | | | | | | | | | | | | |
| **C3** | Opanowanie podstawowych zasad gier zespołowych i indywidualnych | | | | | | | | | | | | | |
| **C4** | Rozwijanie cech motorycznych. | | | | | | | | | | | | | |
| **C5** | Opanowanie podstaw technicznych konkretnych gier zespołowych i indywidualnych | | | | | | | | | | | | | |
| **Treści programowe** | | | | | | | | | | | | | | |
| **FORMA ĆWICZENIOWA** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Lekkoatletyka. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozgrzewka, bieg, skok, rzut. Zasady 2. Piłka siatkowa. Przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym, zagrywka, przyjęcie zagrywki. Taktyka: podstawowe ustawienie na boisku przy własnej zagrywce, asekuracja bloku środkiem obrony i własnego ataku, gra szkolna i właściwa. Zasady gry. 3. Piłka nożna. Przyjęcie piłki w miejscu i biegu, uderzenia piłki: wewnętrzną częścią stopy, podbiciem, uderzenie głową, prowadzenie piłki. Taktyka: rozgrywanie stałych fragmentów gry; rzuty wolne, rzut z rogu, karny, gra uproszczona i właściwa. Zasady gry. 4. Piłka koszykowa. Podania, chwyty, rzuty z miejsca i z wyskoku, rzut z biegu, kozłowanie, taktyka: obrona każdy swego, atak według zasad, gra uproszczona i właściwa. Zasady gry. 5. Zajęcia ruchowe przy muzyce: aerobik, step reebok, callanetics, zajęcia z przyborami, streching 6. Specjalistyczne zajęcia siłowe na siłowni. | | | | | | | | | | | | | | |
| **Efekty uczenia się**  ***Student, który zaliczył przedmiot potrafi*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Numer efektu** | | **w zakresie UMIEJĘTNOŚCI** | | | | | | | | | | | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | |
| P\_U01 | | demonstrować wybraną technikę aktywności fizycznej | | | | | | | | | | | K\_U23 | |
| P\_U02 | | zastosować wybrane zasady gier zespołowych i indywidualnych podczas zajęć ruchowych | | | | | | | | | | | K\_U23 | |
| P\_U03 | | wykonywać ćwiczenia fizyczne, mające pozytywny wpływ na motorykę organizmu | | | | | | | | | | | K\_U23 | |
| **Kryteria oceny osiągniętych efektów** | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Symbol**  **efektu** | **Na ocenę 2 student *nie potrafi*** | **Na ocenę 3 student *potrafi*** | **Na ocenę 4 student *potrafi*** | **Na ocenę 5 student *potrafi*** |
| P\_U01 | Demonstrować żadnej techniki aktywności fizycznej | Demonstrować jedną wybraną technikę aktywności fizycznej | Demonstrować dwie wybrane techniki aktywności fizycznej | Demonstrować trzy wybrane techniki aktywności fizycznej |
| P\_U02 | Zastosować żadnej zasady gier zespołowych i  indywidualnych podczas zajęć ruchowych | Zastosować jedną wybraną zasadę gier zespołowych i indywidualnych podczas zajęć ruchowych | Zastosować dwie wybrane zasady gier zespołowych i indywidualnych podczas zajęć ruchowych | Zastosować trzy wybrane zasady gier zespołowych i indywidualnych podczas zajęć ruchowych |
| P\_U03 | Wykonywać żadnego ćwiczenia fizycznego, mającego pozytywny  wpływ na motorykę organizmu | Wykonywać jedno ćwiczenie fizyczne, mające pozytywny wpływ na motorykę organizmu | Wykonywać dwa ćwiczenia fizyczne, mające pozytywny wpływ na motorykę organizmu | Wykonywać trzy ćwiczenia fizyczne, mające pozytywny wpływ na motorykę organizmu |