

WYCHOWANIE FIZYCZNE

1. Informacje o przedmiocie (zajęciach), jednostce koordynującej przedmiot, osobie prowadzącej

1.1. **Nazwa przedmiotu:** Wychowanie fizyczne

1.2. **Forma przedmiotu:** Ćwiczenia

1.3. **Instytut/ Katedra koordynująca przedmiot (zajęcia):** Zakład Kosmetologii

1.4. **Kierunek kształcenia:** Kosmetologia studia pierwszego stopnia

1.5. **Liczba godzin zajęć przewidziana planem studiów:**
stacjonarnych: **30 godzin**

1.6. **Szacowany przez nauczyciela nakład pracy studenta niezbędny do osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia (określony w godzinach):** **60 godzin**

1.7. **Liczba punktów ECTS:** 1

1.8. **Osoba prowadząca przedmiot (zajęcia):** mgr Katarzyna Gorczyca

2. Cel zajęć, efekty kształcenia oraz sposób ich weryfikacji

2.1. **Cel zajęć:** Celem przedmiotu jest kształtowanie prawidłowego i wszechstronnego rozwoju fizycznego studentów. Utrwalanie przyzwyczajeń stosowania codziennych ćwiczeń oraz zamiłowania do uprawiania sportu i turystyki w czasie wolnym od zajęć dla celów higieniczno-zdrowotnych i rekreacyjnych. Poprawianie sprawności ruchowej i prawidłowej postawy ciała.

2.2. Efekty kształcenia po zakończeniu kursu - w zakresie:

a. wiedzy:

1. Student wie jak prawidłowo wykonywać ogólnorozwojowe ćwiczenia fizyczne.
2. Student zna podstawowe przepisy gier zespołowych.
3. Student umie sędziować podczas gry lub zabawy.
4. Student zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.

b. umiejętności:

1. Student przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę.
2. Student potrafi podejmować działania, podczas których rozwija swoje zamiłowanie do sportu.
3. Student weryfikuje błędy podczas sędziowania gier lub zabaw.
4. Student potrafi zaproponować ćwiczenia do poszczególnych dyscyplin sportowych.

c. kompetencji społecznych:

1. Student ma świadomość przydatności posiadanej wiedzy dotyczącej wychowania fizycznego dla swojego prawidłowego rozwoju fizycznego.
2. Student ma świadomość swojego ciała i potrzebę dalszego rozwoju w celu hartowania organizmu.
3. Student ściśle współpracuje z wykładowcą w celu poprawienia swojej sprawności.
4. Student postępuje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa higieny podczas zajęć na sali gimnastycznej.
5. Student posiada umiejętność pracy w zespole.

2.3. Określenie w skali 0-3 pkt. efektów kształcenia:

a. **w zakresie wiedzy:** 3 pkt.

b. w zakresie umiejętności: 3 pkt.

c. w zakresie kompetencji personalnych i społecznych: 3 pkt.

2.4. Sposób weryfikacji (oceny) efektów kształcenia:

Zaliczenie w formie testów sprawności i aktywności na zajęciach,

3. Treści kształcenia - tematyka poszczególnych zajęć oraz liczba godzin zajęć dotyczących danego tematu

Studia stacjonarne:

Ćwiczenia:

1. Gimnastyka - 20 godzin.
 - ćwiczenia porządkowe
 - ćwiczenia muzyczno-ruchowe
 - ćwiczenia równoważne
 - ćwiczenia ogólnorozwojowe
2. Gry sportowe – 16 godzin.
 - piłka siatkowa
 - piłka koszykowa
3. Tenis stołowy - 8 godziny.
4. Ćwiczenia siłowe na atlasie - 8 godziny.
5. Gry rekreacyjne – 8 godziny.
 - badminton
 - ringo.

4. Inne pomoce dydaktyczne:

Sala gimnastyczna, materace, piłki siatkowe i koszykowe, stół do tenisa stołowego, siatka do piłki ręcznej i badmintona, ringo, drabinki, atlas, rowery stacjonarne, koła do hula-hop, stopery do fitness, filmy edukacyjne.