*Załącznik nr 4*

*do Zarządzenia nr 15/19*

*Rektora Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej*

*im. Stanisława Pigonia w Krośnie*

 *z dnia 30 kwietnia 2019 roku*



**KARTA PRZEDMIOTU**

**Informacje ogólne**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa przedmiotu i kod** **(wg planu studiów):** | **Aktywne formy wypoczynku (Z\_5A)** |
| **Nazwa przedmiotu (j. ang.):** | Physical education |
| **Kierunek studiów:** | Zarządzanie |
| **Poziom studiów:** | studia pierwszego stopnia (licencjackie) |
| **Profil:** | praktyczny  |
| **Forma studiów:** | studia niestacjonarne |
| **Punkty ECTS:** | 0 |
| **Język wykładowy:** | polski |
| **Rok akademicki:** | od 2019/2020 |
| **Semestr:** | 1,2 |
| **Koordynator przedmiotu:** | mgr Grzegorz Sobolewski |

**Elementy wchodzące w skład programu studiów**

|  |
| --- |
| **Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu**  |
| Podniesienie lub utrzymanie możliwie wysokiego poziomu wydolności fizycznej, sprawności motorycznej, koordynacji ruchowej. Przygotowanie studenta do czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej poprzez popularyzowanie i trwałe zainteresowanie aktywnymi sposobami wykorzystania czasu wolnego. Ukształtowanie pożądanych postaw osobowościowych niezbędnych do prowadzenia zdrowego stylu życia. |
| **Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:** | 30 |
| **Opis efektów uczenia się dla przedmiotu** |
| Kod efektu przedmiotu | Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do: | Powiązanie z KEU | Forma zajęć dydaktycznych | Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się  |
| Z\_5A \_W01 | Zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych i sprzętu sportowego | K\_W12 | ćwiczenia | zaliczenie |
| Z\_5A \_W02 | Zna zasady przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego | K\_W13 | ćwiczenia | zaliczenie |
| Z\_5A \_U01 | Posiada umiejętność włączania się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie | K\_U05 | ćwiczenia | zaliczenie |
| Z\_5A \_U02 | Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę | K\_U17 | ćwiczenia | zaliczenie |
| Z\_5A \_K01 | Dostrzega potrzebę ciągłej aktywności ruchowej przez całe życie | K\_K05 | ćwiczenia | zaliczenie |
| **Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)** |
| **Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)** | 0  | Stacjonarne | Niestacjonarne |
| **A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:** | Ćwiczenia**w sumie:**ECTS |  | 3030 |
| **B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:** | Przygotowanie do ćwiczeń (zasady i teoretyczne podstawy poszczególnych form aktywności)**w sumie:**ECTS |  | 2020 |
| **C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:** | Ćwiczenia**w sumie:**ECTS |  | 3030 |

**Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:** | W ramach zajęć wychowania fizycznego studenci mają do wyboru zajęcia z pływania, aerobiku, tenisa stołowego, kulturystyki, zespołowych gier sportowych (piłka siatkowa, koszykowa, nożna - odmiana halowa, unihokej) oraz łyżwiarstwa i turystyki pieszej, tańców, form obozów letnich – wodnych i obozów zimowych narciarskich, a dla osób czasowo niezdolnych do wyżej wymienionych zajęć organizowane są zajęcia korekcyjno-wyrównawcze |
| **Metody i techniki kształcenia:**  | Ćwiczenia sprawnościowe. |
| **\* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:**  | Frekwencja na zajęciachAktywność na zajęciachProwadzenie rozgrzewki |
| **\* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:** | Brak przeciwwskazań lekarskich do podejmowania aktywności fizycznej |
| **Sposób obliczania oceny końcowej:** | Frekwencja na zajęciach – 40 %Aktywność na zajęciach – 40 %Prowadzenie rozgrzewki – 20 % |
| **\* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:** | Frekwencja na zajęciach – 40 %Aktywność na zajęciach – 40 %Prowadzenie rozgrzewki – 20 % |
| **Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:**  | - |
| **Zalecana literatura:** | - |