

SYLABUS

Wprowadzenie do wellness i fitness

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna: Wydział Profilaktyki i zdrowia	Rok akademicki 2026/2027		
Kierunek studiów: Kosmetologia	Rok studiów/ semestr Rok III; sem. 5		
Poziom kształcenia: Studia pierwszego stopnia Poziom kwalifikacji PRK: VI	Kod przedmiotu: K -kierunkowy /P -podstawowy / H-humanistyczny/ <u>W- do wyboru</u>		
Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 wskazanych w uniwersalnych charakterystykach poziomów PRK: P6U_W; P6U_W; P6U_O			
Forma studiów: niestacjonarne	Statut przedmiotu: do wyboru		
Profil studiów: praktyczny	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się: Zaliczenie na ocenę		
Dyscypliny: Nauki o zdrowiu/ Nauki medyczne	Liczba punktów ECTS: 3		
Koordynator przedmiotu:			
Prowadzący zajęcia:			
Wymagania wstępne: Przed przystąpieniem do realizacji przedmiotu student powinien posiadać wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne z zakresu przedmiotów: Kosmetologia, Fizjoterapia, Kosmetologia pielęgnacyjna			
Założenia i cele dla przedmiotu: Wprowadzenie do zagadnień dotyczących filozofii wellness; aktywności fizycznej w obrębie fitness			
Efekty uczenia się dla przedmiotu			
Efekty w zakresie:	Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 charakterystyk pierwszego stopnia PRK	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Wiedzy- Student zna i rozumie:			

zna leczniczy i profilaktyczny wpływ czynników fizykalnych na organizm człowieka	P6S_WK P6S_WG	K_W39	Karta pracy	
zna wskazania i przeciwwskazania określonych ćwiczeń ruchowych i dobiera w sposób prawidłowy zasady i techniki zabiegów w zakresie działania czynników fizykalnych w procesie odnowy biologicznej		K_W34		
Umiejętności- Student potrafi:				
stosuje czynniki fizykalne w procesie odnowy biologicznej w rekreacji i rekonwalescencji	P6S_UK P6S_UW P6S_UO	K_U53	Aktywność na zajęciach	
Kompetencje społecznych- Student jest gotów do:				
udzielania fachowych porad; wrażliwości na potrzeby klienta; kreowania postaw odpowiedzialności za podjęte działania; uwrażliwiania klienta na potrzebę wdrożenia działań pielęgnacyjnych; wyjaśniania zasad pielęgnacji skóry	P6S_KK P6S_KR	K_K03	obserwacja pracy studenta;	
postępowania zgodnie z zasadami etyki; okazywania szacunku wobec potrzeb klienta; dbania o prestiż wykonywanego zawodu		K_K06		
Bilans punktów ECTS				
Szacowany nakład pracy				
Forma	Liczba godzin		Liczba punktów ECTS	
	Sem 5	Sem 6	Sem 5	Sem 6
Wykład	10	-	1,5	-
Ćwiczenia	10	-		-
Seminarium	-	-	-	-
Praca własna studenta	45	-	1,5	-
Łączny nakład pracy studenta	65		3	
Liczba godzin kontaktowych	20			
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	10		-	
Kryteria oceny				
Kryteria oceny karty pracy	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się; praca nie spełnia minimum wymagań lub nie została przygotowana			poniżej 60%
	Ocena dostateczna (3,0)- student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym; praca spełnia minimalne kryteria			60-68%
	Ocena dość dobra (3,5)- student osiągnął efekty w stopniu dość dobrym; pracę cechują liczne braki wymagające uzupełnienia			68,5-76%
	Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; w pracy występują zauważalne błędy			76,5-84%
	Ocena ponad dobra (4,5)- student osiągnął efekty w stopniu ponad dobrym; praca powyżej przeciętnej nielicznymi błędami			84,5-92%
	Ocena bardzo dobra (5,0)- student osiągnął efekty w stopniu bardzo dobrym; praca przedstawiająca temat w sposób wyczerpujący z ewentualnymi drugorzędnymi błędami			92,5-100%
Literatura				
Literatura obowiązkowa	Kasprzak W., Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA Warszawa 2018 Chojnowska E., Masaż relaksacyjny całego ciała, 2023 Padlewska K./red. Kosmetologia ciała Warszawa 2018			

Literatura dodatkowa		Czasopisma: Kosmetologia estetyczna; Beauty forum, Les Nouvelles Estetiques	
Treści programowe			
L.P.	Treści programowe	Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin
SEMESTR 5			
1	Wprowadzenie do zajęć. Pojęcia wellness i fitness- znaczenie; Historia wellness;	Wykład	2,5
2	Różnice i podobieństwa wellness i fitness. Zakres zabiegów wellness.	Wykład	2,5
3	Charakterystyka zabiegów wchodzących w zakres wellness.	Wykład	2,5
4	Rodzaje zajęć fitness: ćwiczenia aerobowe, siłowe, rozciągające- aqua aerobik, pilates, joga, stretching- charakterystyka.	Wykład	2,5
5	Ćwiczenia z zakresu jogi.	Ćwiczenia	5
6	Formy relaksacyjne wellness: sauna, tężnia solankowa, koloroterapia, terapia dźwiękiem-gongi.	Ćwiczenia	5