

**SYLABUS**  
**dotyczy cyklu kształcenia 2023/24–2026/27**  
*(skrajne daty)*  
 Rok akademicki 2023/24, 2024/25

**1. Podstawowe informacje o przedmiocie**

|   |   |
|---|---|
| Nazwa przedmiotu                                      | <b>Wychowanie fizyczne</b>                |
| Kod przedmiotu*                                       |   |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek                  | Kolegium Nauk Przyrodniczych              |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot                | Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji |
| Kierunek studiów                                      | Systemy diagnostyczne w medycynie         |
| Poziom studiów  | studia pierwszego stopnia, inż.           |
| Profil  | ogólnoakademicki                          |
| Forma studiów   | stacjonarne                               |
| Rok i semestr/y studiów                               | rok I, II, semestr 2, 3                   |
| Rodzaj przedmiotu                                     | ogólny                                    |
| Język wykładowy                                       | polski                                    |
| Koordinator   | <b>dr Miłosz Szczudło</b>                 |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | mgr Aleksander Ragan, mgr Anna Barć       |

\* –opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

| Semestr (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | Liczba pkt. ECTS |
|--------------|-------|-----|-------|------|------|----|--------|---------------|------------------|
| 2            |       | 30  |       |      |      |    |        |               | –                |
| 3            |       | 30  |       |      |      |    |        |               | –                |

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

- zajęcia w formie tradycyjnej  
 zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**1.3. Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**

ćwiczenia, zaliczenie z oceną

**2. Wymagania wstępne**

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego

### 3. Cele, efekty uczenia się, treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

#### 3.1. Cele przedmiotu

|                |  |
|----------------|--|
| C <sub>1</sub> | Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania systematycznej aktywności fizycznej poprzez dążenie do kształtowania odpowiedzialności za stan zdrowia własnego organizmu i stosowania terapii ruchowej jako czynnika zapobiegającego chorobom cywilizacyjnym |
| C <sub>2</sub> | Rozwijanie szczególnych umiejętności w zakresie wybranych form aktywności, celem rozwoju motorycznego i sprawności fizycznej kobiety w różnych okresach życia  |
| C <sub>3</sub> | Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej oraz postaw wychowawczych i społecznych związanych z działalnością w grupie  |

#### 3.2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

| EK ( efekty uczenia się) | Treść efektu UCZENIA SIĘ zdefiniowanego dla przedmiotu                           | Odniesienie do efektów kierunkowych <sup>1</sup> |
|--------------------------|--|--|
| EK_01                    | Student potrafi planować i organizować pracę indywidualną i grupową.             | K_U14  |
| EK_02                    | Student jest gotów do inicjowania działań na rzecz popularyzacji zdobytej wiedzy | K_Ko4  |

#### 3.3. Treści programowe

##### A. Problematyka ćwiczeń

|   |
|---|
| Treści merytoryczne   |
| Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem CSiR. Organizacja, higiena i porządek pracy   |
| Ćwiczenia kształtujące nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne.   |
| Aerobic, step aerobic – nowoczesna forma ćwiczeń muzyczno- ruchowych<br>Aquaerobic – ćwiczenia w wodzie   |
| TBC – zajęcia "total body condition" ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mięśnie; szyi, ramion, nóg, tułowia, brzucha przy muzyce oraz z użyciem piłek Fitball  |
| Wybrane zespołowe gry sportowe  |
| Atletyka terenowa; biegi terenowe, orientacja w terenie, ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy.<br>Jogging (nauka pomiaru tętna)  |
| Nordic Walking jako forma usprawniania ruchowego o charakterze rekreacyjno-zdrowotnym . Technika chodu Nordic Walking z naprzemianstronną pracą rąk i nóg – dobór dystansu i tempa, ćwiczenia ogólnie wzmacniające, oddechowe i rozciągające. Pomiar tętna. |
| Wybrane asany yogi oraz techniki oddechowe torem piersiowym, przeponowym i mieszanym  |
| Przeprowadzenie testu Coopera. Nauka stretchingu.   |

<sup>1</sup> W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

### 3.4. Metody dydaktyczne

pokaz, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna, samodzielne rozwiązywanie problemów, metoda realizacji w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej i naśladowczej oprogramowanie Office 365, platforma Teams

## 4. METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1. Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się<br>( np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny,<br>projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć<br>dydaktycznych<br>(w, ćw, ...) |
|---------------|---|--|
| EK_01         | – obserwacja w trakcie zajęć<br>– świadomy i aktywny udział w zajęciach   | ćw.  |
| EK_02         | – obserwacja w trakcie zajęć<br>– świadomy i aktywny udział w zajęciach   | ćw.  |

### 4.2. Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

#### Kryteria oceny:

- Ocena bardzo dobry– bardzo dobra lub plus dobra średnia ocen częściowych. Maksymalnie jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.
- Ocena plus dobry– bardzo dobra lub dobra średnia ocen częściowych. Jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.
- Ocena dobry– dobra średnia ocen częściowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.
- Ocena plus dostateczny dobra lub dostateczna średnia ocen częściowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.
- Ocena dostateczny– dostateczna średnia ocen częściowych. Dwie lub maksymalnie trzy nieobecności nieusprawiedliwione
- Ocena niedostateczna– negatywna średnia ocen częściowych lub trzy i więcej nieobecności nieusprawiedliwionych.

#### Ocenie podlega:

- demonstrowanie poprawnie wybraną technikę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami wynikającymi z fachowej literatury
- stopień zaangażowania w wybranej formie aktywności fizycznej,
- poprawne wykonywanie wybranych ćwiczeń fizycznych wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach,
- przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego
- odpowiedni poziom sprawności fizycznej i wydolność organizmu.

## 5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄgniĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

| Forma aktywności  | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny z harmonogramu studiów  | 60  |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)                             | –   |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 2   |

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| SUMA GODZIN                           | 62       |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b> | <b>0</b> |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25–30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| wymiar godzinowy                 | n.d. |
| zasady i formy odbywania praktyk | n.d. |

## 7. LITERATURA

|   |
|---|
| <p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A. Zabrocka, A. Supińska: Fitness: nowoczesne formy gimnastyki, AWF Gdańsk 2015</li> <li>2. P. Wróblewski: Nordic walking w Polsce. Wydawnictwo Dragon. Bielsko-Biała 2014.</li> <li>3. A. Zabrocka, A. Supińska: Stretching, AWF Gdańsk 2015</li> </ol>  |
| <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W. Pilis: Zdrowie, dieta, aktywność fizyczna. Tedson. Warszawa 2014.</li> <li>2. K. Stec, K. Pilis: Techniki higieniczno-terapeutyczne jogi. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Częstochowie. Częstochowa 2019.</li> <li>3. J. Czerwiński, Z. Jastrzębski : Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych: teoria i praktyka. AWF Gdańsk 2006.</li> </ol> |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej