

SYLABUS
dotyczy cyklu kształcenia 2022/23–2025/26
(skrajne daty)
 Rok akademicki 2022/23, 2023/24

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
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	dr Miłosz Szczudło
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 ₁	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 ₂	Rozwijanie szczególnych umiejętności w zakresie wybranych form aktywności, celem rozwoju motorycznego i sprawności fizycznej kobiety w różnych okresach życia
C ₃	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 ¹
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 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. 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.

¹ 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 (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_ 01	– obserwacja w trakcie zajęć – świadomy i aktywny udział w zajęciach	ćw.
EK_ 02	– obserwacja w trakcie zajęć – 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 cząstkowych. Maksymalnie jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.
- Ocena plus dobry– bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych. Jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.
- Ocena dobry– dobra średnia ocen cząstkowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.
- Ocena plus dostateczny dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.
- Ocena dostateczny– dostateczna średnia ocen cząstkowych. Dwie lub maksymalnie trzy nieobecności nieusprawiedliwione
- Ocena niedostateczna– negatywna średnia ocen cząstkowych 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 kontaktowe wynikające 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
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0

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

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej