

**SYLABUS**  
**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2020 - 2023**  
*(skrajne daty)*  
 Rok akademicki 2020/2021

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Kod przedmiotu*	<b>Poł/I/A-WF</b>
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych Instytut Nauk o Zdrowiu
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Położnictwo
Poziom studiów	Studia i stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	I rok, I i II sem.
Rodzaj przedmiotu	Nauki podstawowe
Język wykładowy	Polski
Koordinator	Dr Miłosz Szczudło
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Dr hab. n. o kult.fiz. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR

\* -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
I	---	30	---	---	---	---	---	---	-
II	---	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

C1	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
C2	Rozwijanie szczególnych umiejętności w zakresie wybranych form aktywności, celem rozwoju motorycznego i sprawności fizycznej kobiety w różnych okresach życia
C3	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	Potrafi kontrolować poziom własnej wydolności i sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała.	A.U13
EK_02	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) i wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu.	A.U14
EK_03	Potrafi podjąć działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej.	A.U15
EK_04	Współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”.	A.U16
EK_05	Posiada kompetencje dostrzegania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	D.K7

#### 3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

---

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

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.

<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.

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.

### 3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

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 kształcenia ( np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych ( w, ćw, ...)
A.U13	– testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach, – obserwacja w trakcie zajęć – świadomy i aktywny udział w zajęciach,	ćw.
A.U14	– obserwacja w trakcie zajęć – świadomy i aktywny udział w zajęciach,	ćw.
A.U15	– świadomy i aktywny udział w zajęciach, – obserwacja w trakcie zajęć – przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego	ćw.
A.U16	– obserwacja w trakcie zajęć	ćw.
D.K7	– obserwacja w trakcie zajęć	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 techniką 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 godz.
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	0 godz.
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	2 godz.
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>62 godz.</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>0 ECTS</b>

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

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

## 7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

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

Literatura uzupełniająca:

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