Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 61/2025

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2026-2031

Rok akademicki 2026/2027

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	**Wychowanie fizyczne**
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej / Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Akademickiego
Kierunek studiów	Psychologia
Poziom studiów	studia jednolite magisterskie
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarna
Rok i semestr/y studiów	I rok, I sem.1,2
Rodzaj przedmiotu	ogólny
Język wykładowy	polski
Koordynator	dr Sylwia Pomianek
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr Sylwia Pomianek

***** *-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**
1		30							0
2		30							0

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)

ĆWICZENIA: ZALICZENIE Z OCENĄ

2.WYMAGANIA WSTĘPNE

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego. *W przypadku studentów ze zwolnieniem lekarskim: Diagnoza lekarska odnośnie do możliwości uczestnictwa w wybranych formach aktywności fizycznej*

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C1	Popularyzowanie aktywności fizycznej jako narzędzia wspierającego zdrowie psychiczne i dobrostan studentów.
C2	Kształtowanie umiejętności regulacji stresu, poprawy samopoczucia i koncentracji poprzez odpowiednio dobrane formy aktywności fizycznej.
C3	Rozwijanie świadomości zależności między wysiłkiem fizycznym, funkcjonowaniem układu nerwowego i funkcjami poznawczymi.
C4	Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków wykorzystywania ruchu w profilaktyce przeciążenia psychicznego i wypalenia akademickiego.
C5	Rozwijanie kompetencji społecznych poprzez ruch grupowy, zadania kooperacyjne oraz aktywności wspierające komunikację i relacje interpersonalne.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (EFEKT UCZENIA SIĘ)	TREŚĆ EFEKTU UCZENIA SIĘ ZDEFINIOWANEGO DLA PRZEDMIOTU (MODUŁU) STUDENT:	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH
EK_01	Wykorzystuje wiedzę o zależnościach między aktywnością fizyczną, zdrowiem psychicznym, stresem, dobrostanem i funkcjami poznawczymi w doborze działań prozdrowotnych.	K_K12
EK_02	Potrafi dobrać i poprawnie wykonać proste formy aktywności fizycznej ukierunkowane na redukcję napięcia, poprawę koncentracji, nastroju i poziomu energii.	K_U22
EK_03	Wykorzystuje w praktyce ćwiczenia koordynacyjne, rytmiczne, oddechowe oraz zadania dual task / multitask jako element działań prozdrowotnych.	K_U22, K_K12
EK_04	Planuje, organizuje i współpracuje w zespole podczas zadań ruchowych, uwzględniając zasady bezpieczeństwa, komunikacji i odpowiedzialności za współćwiczących.	K_U22, K_U28

EK_05	Kształtuje samodyscyplinę, samoocenę i odpowiedzialność za własny dobrostan oraz wykazuje gotowość do promowania aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia.	K_K12

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu
nie dotyczy

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

Studenci przypisywani są do grup na zajęcia z wychowania fizycznego, ale mogą zapisać się na zajęcia do wyboru i tam częściowo realizują treści zajęć ogólnych i całość treści merytorycznych z danych zajęć.

Treści merytoryczne - Psychologia	Realizowany efekt kształcenia
SEMESTR I - aktywność fizyczna, zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze (15 spotkań po 90 min)	
1. Omówienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. Aktywność fizyczna jako element zdrowia psychicznego i dobrostanu. Ćwiczenia ruchowe o charakterze antystresowym.	EK_03 EK_04 EK_05
2. Aktywność fizyczna a nastrój i mechanizmy neurobiologiczne związane z wysiłkiem. Ćwiczenia rytmiczne i ruch przy muzyce.	EK_01 EK_03 EK_05
3. Aktywność fizyczna a funkcje poznawcze: uwaga, pamięć robocza i kontrola poznawcza. Ćwiczenia dual-task i multitask.	EK_01 EK_02 EK_03
4. Ćwiczenia koordynacyjne i reakcyjne. Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej i szybkości reakcji na bodźce.	EK_01 EK_02
5. Aktywność fizyczna a stres i funkcjonowanie układu nerwowego. Ćwiczenia o umiarkowanej i niskiej intensywności połączone z technikami oddechowymi.	EK_01 EK_02 EK_03
6. Aktywność fizyczna a emocje. Zadania ruchowe w parach i małych grupach rozwijające współpracę i komunikację.	EK_03 EK_04 EK_05

7. Motywacja do aktywności fizycznej i doświadczenie flow. Gry i zadania ruchowe ograniczające presję wyniku i rywalizacji.	EK_03 EK_04 EK_05
8. Świadomość ciała, propriocepcja i uważność w ruchu. Slow training, ćwiczenia równoważne, stretching i ćwiczenia oddechowe.	EK_01 EK_02 EK_05
9. Aktywność grupowa jako forma wspierania relacji społecznych. Gry kooperacyjne, komunikacyjne i integracyjne.	EK_03 EK_04 EK_05
10. Aktywność fizyczna jako forma regeneracji podczas pracy poznawczej. Krótkie aktywne przerwy ruchowe wspierające koncentrację i ograniczające skutki długotrwałego siedzenia.	EK_01 EK_02 EK_03
11. Dobór aktywności fizycznej do aktualnych potrzeb psychofizycznych: pobudzenie, koncentracja, równowaga i wyciszenie.	EK_01 EK_02 EK_03
12. Ruch, rytm i muzyka jako element kształtowania samopoczucia i ekspresji ruchowej. Ćwiczenia rytmiczne i improwizacyjne.	EK_02 EK_03 EK_05
13. Samoregulacja poprzez aktywność fizyczną. Ćwiczenia o niskiej intensywności, stretching, świadomy ruch i ćwiczenia oddechowe.	EK_01 EK_02 EK_03
14. Możliwości wykorzystania aktywności fizycznej w pracy psychologa. Projektowanie krótkich interwencji ruchowych wspierających dobrostan i funkcjonowanie psychofizyczne.	EK_02 EK_03 EK_04
15. Podsumowanie zajęć. Ocena własnego samopoczucia, koncentracji i reakcji organizmu na różne formy aktywności fizycznej. Autorefleksja dotycząca własnych nawyków ruchowych.	EK_01 EK_03 EK_05
SEMESTR II - wykorzystanie aktywności fizycznej w pracy z różnymi grupami (15 spotkań po 90 min)	
1. Powtórzenie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną, stresem, zdrowiem psychicznym i funkcjami poznawczymi. Stacje ćwiczeń dual-task i multitask.	EK_01 EK_02 EK_03
2. Aktywność fizyczna jako element psychoprofilaktyki i wspierania dobrostanu psychicznego. Ćwiczenia ruchowe ukierunkowane na redukcję napięcia i stresu.	EK_01 EK_03 EK_05

3. Aktywność fizyczna wspierająca uwagę, pamięć i koncentrację. Ćwiczenia ruchowo-poznawcze z wykorzystaniem reakcji na bodźce i zadań pamięciowych.	EK_01 EK_02 EK_03
4. Aktywność fizyczna o charakterze pobudzającym. Ćwiczenia koordynacyjne, rytmiczne i ogólnorozwojowe wspierające gotowość do pracy poznawczej.	EK_01 EK_02
5. Aktywność fizyczna dla osób wykonujących pracę siedzącą i umysłową. Ćwiczenia możliwe do zastosowania podczas nauki i pracy.	EK_02 EK_03 EK_05
6. Możliwości wykorzystania aktywności fizycznej w pracy z dziećmi i młodzieżą. Gry koordynacyjne, reakcyjne oraz zadania ruchowo-poznawcze.	EK_02 EK_03 EK_04
7. Aktywność fizyczna osób starszych. Ćwiczenia równoważne, koordynacyjne, marszowe i ruchowo-poznawcze dostosowane do możliwości uczestników.	EK_02 EK_03 EK_04
8. Aktywność fizyczna jako narzędzie wspierania relacji interpersonalnych i komunikacji. Gry i zadania kooperacyjne bez dominacji rywalizacji.	EK_03 EK_04 EK_05
9. Aktywność fizyczna a świadomość i obraz własnego ciała. Ćwiczenia ukierunkowane na poczucie kompetencji ruchowej i pozytywne doświadczenia związane z ruchem.	EK_01 EK_03 EK_05
10. Aktywność ruchowa jako narzędzie wspierające regulację napięcia emocjonalnego. Ćwiczenia rytmiczne, oddechowe, sensoryczne i slow training.	EK_02 EK_03 EK_05
11. Aktywność fizyczna w przeciwdziałaniu skutkom przewlekłego stresu i wypalenia akademickiego. Ćwiczenia o charakterze antystresowym i relaksacyjnym.	EK_01 EK_03 EK_05
12. Muzyka, rytm i tempo ruchu a pobudzenie i samopoczucie. Gry i ćwiczenia ruchowe przy muzyce.	EK_01 EK_02 EK_03
13. Projektowanie krótkiej interwencji ruchowej dla wybranej grupy i określonego celu psychofizycznego. Praca w zespołach.	EK_02 EK_03 EK_04

14. Samodzielne prowadzenie przez studentów krótkich interwencji ruchowych. Dobór ćwiczeń, organizacja, komunikacja i bezpieczeństwo uczestników.	EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
15. Ewaluacja zajęć i autorefleksja. Ocena możliwości wykorzystania poznanych form aktywności w życiu własnym i przyszłej pracy zawodowej.	EK_01 EK_03 EK_05

3.4 Metody dydaktyczne

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE, METODA BEZPOŚREDNIEJ CELOWOŚCI RUCHU, METODA NAŚLADOWCZA, ZADANIOWA, PRACA W PARACH I GRUPACH, GRY DYDAKTYCZNE I KOOPERACYJNE, ELEMENTY AUTOREFLEKSJI I SAMOOCENY SAMOPOCZUCIA.

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, - autorefleksja i samoocena reakcji na wysiłek, - świadomy i aktywny udział w zajęciach.	ĆW.
EK_ 02	- ocena poprawności wykonania poznanych ćwiczeń, - dobór formy aktywności do wskazanego celu, - obserwacja w trakcie zajęć.	ĆW.
EK_03	- świadomy i aktywny udział w zajęciach, - praktyczne wykonanie zadania ruchowo-poznawczego, - obserwacja w trakcie zajęć.	ĆW.
EK_04	- obserwacja współpracy w parach i grupie, - przygotowanie i przeprowadzenie krótkiego zadania ruchowego.	ĆW.
EK_05	- obserwacja w trakcie zajęć, - świadomy i aktywny udział w zajęciach, - autorefleksja dotycząca własnego dobrostanu i aktywności.	ĆW.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Na ocenę końcową składają się oceny cząstkowe uzyskane w następujących obszarach:

1. Podstawą zaliczenia jest aktywny udział w zajęciach. Każda nieobecność musi być usprawiedliwiona, a powstałe zaległości dydaktyczne należy uzupełnić poprzez odpowiedź ustną lub wykonanie odpowiednich ćwiczeń ruchowych związanych z opuszczonym tematem. W przypadku braku nieusprawiedliwionych nieobecności, oceniane jest uczestnictwo w zajęciach zgodnie z poniższą skalą:
• ocena bardzo dobry- student aktywnie uczestniczy w każdych zajęciach, a ewentualne zaległości dydaktyczne zostają w pełni uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż jednych zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
• ocena plus dobry- student aktywnie uczestniczy w niemal każdych zajęciach, a ewentualne zaległości dydaktyczne zostają w pełni uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż dwóch zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
• ocena dobry- student aktywnie uczestniczy w niemal każdych zajęciach, a ewentualne zaległości dydaktyczne zostają uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż dwóch zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
• ocena plus dostateczny - STUDENT aktywnie uczestniczy w niemal każdych zajęciach. Dwie nieobecności zalicza na ocenę dobrą lub dostateczną. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż trzech zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
• ocena dostateczny- student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dwie nieobecności zalicza na ocenę dostateczną. Pojawiające się zaległości dydaktyczne zostają przez studenta uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż trzech zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
• brak zaliczenia przedmiotu - student nie uczestniczy w części zajęć. Pojawiające się zaległości dydaktyczne nie są przez niego uzupełniane.

2. Poprawne wykonywanie wybranych ćwiczeń fizycznych wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach, poprzez obserwację wybranych elementów technicznych i ocenieniu ich według przedstawionych kryteriów.

• ocena bardzo dobry- student w pełni poprawnie wykonuje wszystkie poznane elementy techniczne ćwiczenia, zgodnie ze wzorcem. Ruchy są precyzyjne, płynne i technicznie bezbłędne.
• ocena plus dobry- student poprawnie wykonuje wszystkie poznane elementy ćwiczenia, z niewielkimi uchybieniami, które nie wpływają znacząco na technikę.
• ocena dobry- student wykonuje wszystkie poznane elementy, ale ich jakość (np. precyzja, płynność ruchu) jest jedynie dobra – widoczne są niedoskonałości w technice.
• ocena plus dostateczny - STUDENT ogólnie poprawnie wykonuje elementy, ale pojawiają się istotne błędy techniczne, choć nie uniemożliwiają one wykonania ćwiczenia.
• ocena dostateczny- student wykazuje ograniczoną poprawność w wykonaniu ćwiczenia – liczne błędy techniczne, brak wyraźnego opanowania wzorca ruchu.
• ocena niedostateczna- student nie potrafi wykonać ćwiczenia zgodnie z przedstawionym wzorcem. Brakuje podstawowych elementów technicznych, wykonanie jest niepoprawne.

3. Odpowiedni poziom sprawności fizycznej i wydolność organizmu. Ocenie podlega wynik uzyskany w Wielostopniowym teście wahadłowym (beep teście) według przyjętej skali:
• ocena bardzo dobry- studentki: powyżej 1000 metrów, studenci: powyżej 1840 metrów,
• ocena plus dobry- studentki 720 metrów do 980 metrów, studenci: 1420 metrów do 1800,
• ocena dobry- wyniki niższe, ale znaczna poprawa w uzyskanego wyniku w próbie kończącej zajęcia z wychowania fizycznego.

• ocena plus dostateczny i dostateczny - Wynik jest konsultowany ze studentem i winien być przez studenta zaakceptowany natomiast oceny się nie wpisuje. *(nie dotyczy rehabilitacji)*

4. stopień zaangażowania w wybranej formie aktywności fizycznej.
• ocena bardzo dobra - student wykazuje pełne zaangażowanie w zajęcia: aktywnie uczestniczy, jest zmotywowany, systematyczny i chętny do podejmowania wyzwań oraz wspierania innych uczestników.
• ocena dobra plus - student jest aktywny i zaangażowany w większość zajęć, podejmuje zadania z widoczną motywacją i odpowiedzialnością.
• ocena dobra - student uczestniczy w zajęciach z umiarkowanym zaangażowaniem, wykonuje zadania, jednak nie zawsze z pełną motywacją lub aktywnością.
• ocena dostateczna plus o student wykazuje ograniczone zaangażowanie; bywa bierny, czasem unika aktywności, choć spełnia minimalne wymagania uczestnictwa.
• ocena dostateczna - student uczestniczy w zajęciach w sposób bierny, bez wyraźnej motywacji i inicjatywy; zaangażowanie jest niskie i wymaga poprawy.
• ocena niedostateczna - student nie wykazuje zaangażowania w zajęcia, unika aktywności, często jest nieobecny lub obecny jedynie formalnie.

Oceną końcową jest średnia arytmetyczna wszystkich uzyskanych przez studenta ocen.

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 planu z studiów	60
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	0
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	0
SUMA GODZIN	60
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/ MODUŁU

wymiar godzinowy	nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	nie dotyczy

7. LITERATURA

Literatura podstawowa – Psychologia

1. Dencikowska A., Drozd S., Czarny W. (red.), *Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2008.
2. Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
3. Łuszczyńska A., *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
4. Gracz J., Sankowski T., *Psychologia aktywności sportowej*, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań.
5. Strelau J., Doliński D. (red.), *Psychologia akademicka. Podręcznik*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
6. Sęk H. (red.), *Psychologia kliniczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Literatura uzupełniająca

7. Ratey J.J., Hagerman E., *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, Little, Brown and Company.
8. Dishman R.K., Heath G.W., Lee I.-M., *Physical Activity Epidemiology*, Human Kinetics.
9. Weinberg R.S., Gould D., *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics.
10. World Health Organization, *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, World Health Organization, Geneva 2020.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej