

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019 - 2022
(skrajne daty)
 Rok akademicki 2019/2020

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu*	Poł/I/A-WF
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	---	---	---	---	---	---	0
II	---	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) (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 ¹
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	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
Atletyka terenowa; biegi terenowe, orientacja w terenie, ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy. Jogging (nauka pomiaru tętna)

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

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

POKAZ, OBJAŚNIENIE, DYKUSJA DYDAKTYCZNA, SAMODZIELNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW, METODA REALIZACJI W FORMIE ŚCISŁEJ, ZADANIOWEJ, ZABAWOWEJ I NAŚLADOWCZEJ

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	– testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach, – 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 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 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.
SUMA GODZIN	62 godz.
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0 ECTS

** 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: <ol style="list-style-type: none">1. A. Zabrocka, A. Supińska: Fitness: nowoczesne formy gimnastyki, AWF Gdańsk 20152. P. Wróblewski: Nordic walking w Polsce. Wydawnictwo Dragon. Bielsko-Biała 2014.3. A. Zabrocka, A. Supińska: Stretching, AWF Gdańsk 2015
Literatura uzupełniająca: <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.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej