

**SYLABUS**  
**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2024-2027**  
*(skrajne daty)*  
Rok akademicki 2024/2025

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>
Kod przedmiotu*	<b>Poł/II/A-WF</b>
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych, Instytut Nauk o Zdrowiu
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	<b>Położnictwo</b>
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	---	---	---	---	---	---	-
Razem	---	60	---	---	---	---	---	---	-

**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”. Bierze na siebie odpowiedzialność kierowania drużyną.	A.U16
EK_05	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	A.U17
EK_06	Promuje pozytywną postawę prozdrowotną wpływającą na sprawność funkcjonalną w dorosłym życiu człowieka. Kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego.	A.U18
EK_07	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

<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.

Brak wykładów

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.
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

#### ĆWICZENIA:

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	– 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.
A.U17	– obserwacja w trakcie zajęć	ćw.
A.U18	– 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

##### Ocena umiejętności odbywa się w oparciu o kryteria:

- zasady
- sprawność/ skuteczność
- samodzielność
- postawa

Kryteria oceny	Punkty	Normy wykonania				
		Wiedza	Zasady	Sprawność	Samodzielność	Postawa
Sposób wykonywania czynności	0	nie posiada wiedzy	nie przestrzega zasad	czynności wykonuje chaotycznie	brak samodzielności lub mimo wielokrotnego ukierunkowania nie potrafi samodzielnie pracować	nie potrafi krytycznie ocenić i analizować swojego postępowania, nie współpracuje z zespołem terapeutycznym, nie identyfikuje się z rolą zawodową, nie utrzymuje kontaktu werbalnego z pacjentem/grupą
	1	posiada wiedzę w zakresie minimalnym	nie przestrzega prawidłowej kolejności zasad,	czynności wykonuje niepewnie, bardzo wolno	stale wymaga ukierunkowania w działaniu	mimo częstego ukierunkowania nie potrafi ocenić i analizować swojego postępowania, nie potrafi utrzymać kontaktu werbalnego

	2	posiada wiedzę na poziomie podstawowym	przestrzega zasady po ukierunkowaniu	czynności wykonuje poprawnie	sporadycznie wymaga przypomnienia i ukierunkowania w niektórych działaniach	z pacjentem/grupą ma pewne trudności w krytycznej ocenie i analizie swojego postępowania, wymaga naprowadzania, ukierunkowania w wyborze treści
	3	posiada wiedzę na poziomie uniwersyteckim	przestrzega zasady właściwej techniki i kolejność wykonywania czynności	czynności wykonuje pewnie, zdecydowanie, logicznie	ćwiczenie wykonuje całkowicie samodzielnie, pewnie	potrafi krytycznie oceniać i analizować swoje postępowanie, współpracuje z grupą, identyfikuje się z rolą zawodową, poprawnie, samodzielnie i skutecznie dobrać treści

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

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS
<b>I. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - ZAJĘCIA TEORETYCZNE</b>		
<b>1. Zajęcia kontaktowe z nauczycielem</b>		
• udział w wykładach/ udział w e-wykładach	-	-
• udział w ćwiczeniach/udział w e-ćwiczeniach	60/0	
• udział w ćwiczeniach - Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznej	-	
• Inne, jakie?	-	-
<b>II. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - KSZTAŁCENIE PRAKTYCZNE</b>		
<b>1. Zajęcia praktyczne</b>		
• godziny kontaktowe z nauczycielem	-	
• godziny kontaktowe z nauczycielem – Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznej	-	-
<b>2. Ćwiczenia kliniczne</b>	-	
<b>3. Inne, jakie?.....</b>		
<b>III. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - PRAKTYKI</b>		

<b>ZAWODOWE</b>		
• Praktyka zawodowa	-	-
<b>IV. GODZINY NIEKONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW*</b>		
• Samokształcenie	-	
<b>V. GODZINY NIEKONTAKTOWE – PRACA WŁASNA STUDENTA (PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ, EGZAMINU, NAPISANIE REFERATU ITP.)</b>		
Przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.	2	
Samokształcenie	-	
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>62</b>	
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW 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

<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