

SYLABUS przedmiotu/MODUŁU:			
Nazwa przedmiotu/MODUŁU:	WYCHOWANIE FIZYCZNE		PO_1_PD_WF
Kategoria przedmiotu/MODUŁU:	Przedmioty dodatkowe		
Kierunek studiów:	Położnictwo		
Forma studiów:	Stacjonarne		
Poziom studiów:	I-go stopnia		
Rok studiów:	I, II	Semestr studiów:	II, III
Liczba punktów ECTS dla przedmiotu/MODUŁU:	0		
Język wykładowy:	Polski		
Koordinator przedmiotu/MODUŁU:	mgr Iwona Dobrowolska		
Prowadzący przedmiotu/MODUŁU:	mgr Iwona Dobrowolska		

Forma nakładu pracy studenta/Forma aktywności			
Forma zajęć	Liczba godzin w planie	Forma zaliczenia *wpisz symbol	Warunki zaliczenia przedmiotu/MODUŁU:
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim:			
Wykład (W)	-	-	-
Ćwiczenia (Ć)	60	Z	obecność na zajęciach zgodnie z harmonogramem;
Ćwiczenia w CSM (Ć/CSM)	-	-	-
Seminarium (S)	-	-	-
Zajęcia praktyczne w CSM (ZP/CSM)	-	-	-
Zajęcia praktyczne (ZP)	-	-	-
Godziny studenta:			
Praca własna studenta pod kierunkiem nauczyciela (PW)	-	-	-
Sumaryczna liczba godzin dla modułu	60		
*Z-zaliczenie; Z/O-zaliczenie na ocenę; E-egzamin			

OPIS przedmiotu/MODUŁU:	
Cele i założenia przedmiotu/MODUŁU:	Kształtowanie u studenta umiejętności ruchowych niezbędnych w działalności sportowej, rekreacyjno-turystycznej, artystycznej, służącej zdrowiu;

	<p>Doskonalenie podstawowych cech motorycznych własnych i pacjenta;</p> <p>Wyrabianie i doskonalenie podstawowych nawyków ruchowych u siebie i u pacjenta;</p> <p>Przeciwdziałanie poprzez ruch, ujemnemu wpływowi trybu życia środowiska, pracy zawodowej na własny organizm;</p> <p>Wdrażanie się do systematycznego uprawiania działalności sportowo-rekreacyjnej;</p> <p>Zapoznanie się z ćwiczeniami stosowanymi podczas ciąży (połączonych z oddychaniem przeponowym i relaksem);</p> <p>Określanie znaczenia ruchu w leczeniu podstawowych schorzeń, chorób cywilizacyjnych;</p> <p>Kształtowanie poczucia piękna i estetyki ruchu.</p>
Wymagania wstępne do przedmiotu/MODUŁU:	Wiedza podstawowa i umiejętności ruchowe z zakresu wychowania fizycznego na poziomie szkół średnich.
Metody dydaktyczne	<p>metoda naśladowcza – ściśła</p> <p>metoda zadaniowa ściśła</p> <p>metoda programowego uczenia się i usprawniania</p> <p>metoda zabawowo-klasyczna</p> <p>metoda ruchowej ekspresji twórczej</p>
Narzędzia dydaktyczne	<p>sprzęt sportowy</p> <p>przenośny odtwarzacz CD</p>

MODUŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Kod modułowego efektu uczenia się	Treść modułowego efektu uczenia się	Metody weryfikacji efektów uczenia się
<u>WIEDZA</u>		
W zakresie wiedzy student zna i rozumie:		
E.W1.	znaczenie ruchu w profilaktyce i leczeniu podstawowych schorzeń i chorób cywilizacyjnych;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela
E.W2.	podstawowe formy ćwiczeń i metody relaksacji;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela
E.W3.	przepisy i zasady gier ogólnorozwojowych;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela
E.W4.	ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową i poczucie rytmu;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela
<u>UMIEJĘTNOŚCI</u>		
W zakresie umiejętności student potrafi:		
E.U1.	doskonać podstawowe cechy motoryczne własne i pacjenta;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela; ocena 360°
E.U2.	wyrabiać i doskonać podstawowe nawyki ruchowe własne i pacjenta;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela; ocena 360°
E.U3.	przeciwdziałać poprzez ruch ujemnemu wpływowi trybu życia, środowiska, pracy zawodowej na organizm własny i	przedłużona obserwacja

	pacjenta;	przez nauczyciela; ocena 360°
E.U4.	wdrażać się do systematycznego uprawiania działalności sportowo-rekreacyjnej.	przedłużona obserwacja przez nauczyciela; ocena 360°
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
W zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do:		
E.K1.	utrzymaniu zdrowia i sprawności fizycznej;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela; ocena 360°
E.K2.	dobrej współpracy w zespole.	przedłużona obserwacja przez nauczyciela; ocena 360°

TREŚCI MERYTORYCZNE przedmiotu/MODUŁU:

		Ćwiczenia (Ć)						
		SEMESTR	I	II	III	IV	V	VI
		LICZBA GODZIN (L)	-	30	30	-	-	-
		RAZEM	60					
semestr II								
LP	Zakres tematyczny	Odniesienie zakresu tematycznego do konkretnego modułowego efektu uczenia się						
1.	Organizacja i BHP na zajęciach w-f , wymagania, tematyka zajęć w semestrze.							
2.	Różne formy rozgrzewki, wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń aerobowych, zabawy lekkoatletyczne, rozwijanie uzdolnień motorycznych, stretching, pomiar tętna przed i po wysiłku, interpretacja parametrów tętna, rozłożenie wysiłku.	E.W1. E.W3. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.						
3.	Zespołowe gry sportowe jako forma usprawniania i rekreacji. Elementy techniki i gry w piłkę siatkową i koszykową.	E.W1. E.W3. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.						
semestr III								
LP	Zakres tematyczny	Odniesienie zakresu tematycznego do konkretnego modułowego efektu uczenia się						
1.	Gimnastyka dla kobiet w połogu.	E.W1. E.W2. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.						
2.	Ćwiczenia wzmacniające ABT, BBS, stretching, yoga, pilates , gimnastyka relaksacyjna (cool down).	E.W1. E.W2. E.W4. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.						
3.	Gimnastyka dla kobiet w ciąży. Ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i uelastyczniające, oddech przeponowy, gimnastyka oddechowa, relaksacja.	E.W1. E.W2. E.W4. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.						
semestr IV								
LP	Zakres tematyczny	Odniesienie zakresu tematycznego do konkretnego modułowego efektu uczenia się						
1.	Gimnastyka ogólnorozwojowa stosowana w usprawnianiu i przeciwdziałaniu chorobom cywilizacji. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie gorsetu, kończyn dolnych i górnych, ćwiczenia oddechowe	E.W1. E.W2. E.W4. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.						

	(oddech przeponowy). Relaksacja.	
2.	Nowoczesne formy fitnessu, rozgrzewka w aerobiku, ćwiczenia ogólnousprawniające w formie układów choreograficznych (fat burning). Rozwijanie koordynacji ruchowej.	E.W1. E.W2. E.W4. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.
Semestr V		
LP	Zakres tematyczny	Odniesienie zakresu tematycznego do konkretnego modułowego efektu uczenia się
1.	Gimnastyka dla kobiet w połogu.	E.W1. E.W2. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.
2.	Ćwiczenia wzmacniające ABT, BBS, stretching, yoga, pilates , gimnastyka relaksacyjna (cool down).	E.W1. E.W2. E.W4. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.
3.	Gimnastyka dla kobiet w ciąży. Ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i uelastyczniające, oddech przeponowy, gimnastyka oddechowa, relaksacja.	E.W1. E.W2. E.W4. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.

WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA

1. Bahrynowska-Fic J.: Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000
2. Grocka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness, DDK Edition, Poznań 2002

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

1. Kaczyński A.: Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych, AWF, Wrocław 2000
2. Olex D.: Fitness metodyka i praktyka, Górnośląska Oficyna Wydawnicza S.A., Katowice 2001

SPOSOBY OCENY:

F - Formułująca

P - Podsumowująca

Pozytywne zaliczenie każdej z form zajęć modułu stanowi podstawę zaliczenia przedmiotu.

Ćwiczenia (Ć)	Zasady obecności studenta na ćwiczeniach prowadzący podaje do wiadomości studentów na pierwszych zajęciach. P Zaliczenie z ćwiczeń odbywa się na podstawie obecności na zajęciach zgodnie z harmonogramem.
---------------	--

Podpis koordynatora

przedmiotu/MODUŁU: