



WYCHOWANIE FIZYCZNE

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Kierunek studiów	Położnictwo
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia (licencjackie)
Forma studiów	Studia stacjonarne
Profil studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	2021/2022
Kod przedmiotu	14-PO-D3.2-WF 14-PO-D3.3-WF
Język wykładowy	Polski
Obligatoryjność	Zajęcia obowiązkowe
Grupa zajęć, w ramach której osiąga się szczegółowe efekty uczenia się	E. Przedmioty dodatkowe
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	Nie
Liczba punktów ECTS	0
Okres	semestr II, III
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	mgr Iwona Dobrowolska
Prowadzący przedmiot	mgr Iwona Dobrowolska

Bilans godzin i punktów

	Liczba godzin	Liczba ECTS
Łączny nakład pracy studenta	60	0
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela w tym zajęcia praktyczne	60	
Praca własna studenta	0	

Forma		Liczba godzin* i forma zaliczenia					
		Semestr I	Semestr II	Semestr III	Semestr IV	Semestr V	Semestr VI
Wykłady	Godziny						
	Forma zaliczenia						
Ćwiczenia audytoryjne	Godziny		30	30			
	Forma zaliczenia						
Ćwiczenia laboratoryjne	Godziny						
	Forma zaliczenia						
Ćwiczenia praktyczne	Godziny						
	Forma zaliczenia						
Ćwiczenia w CSM	Godziny						
	Forma zaliczenia		Z	Z			
Seminarium audytoryjne	Godziny						
	Forma zaliczenia						
Lektorat	Godziny						
	Forma zaliczenia						
Zajęcia praktyczne w CSM	Godziny						
	Forma zaliczenia						
Zajęcia praktyczne w podmiocie leczniczym	Godziny						
	Forma zaliczenia						
Praca własna pod kierunkiem nauczyciela akademickiego	Godziny						

	Forma zaliczenia					
--	------------------	--	--	--	--	--

*godzina dydaktyczna oznacza 45 minut

Opis przedmiotu / modułu

Cele i założenia przedmiotu/MODUŁU:	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie u studenta umiejętności ruchowych niezbędnych w działalności sportowej, rekreacyjno-turystycznej, artystycznej, służącej zdrowiu; - Doskonalenie podstawowych cech motorycznych własnych i pacjenta; - Wyrabianie i doskonalenie podstawowych nawyków ruchowych u siebie i u pacjenta; - Przeciwdziałanie poprzez ruch, ujemnemu wpływowi trybu życia środowiska, pracy zawodowej na własny organizm; - Wdrażanie się do systematycznego uprawiania działalności sportowo-rekreacyjnej; - Zapoznanie się z ćwiczeniami stosowanymi podczas ciąży (połączonych z oddychaniem przeponowym i relaksem); - Określanie znaczenia ruchu w leczeniu podstawowych schorzeń, chorób cywilizacyjnych; - Kształtowanie poczucia piękna i estetyki ruchu.
Wymagania wstępne do przedmiotu/MODUŁU:	Wiedza podstawowa i umiejętności ruchowe z zakresu wychowania fizycznego na poziomie szkół średnich.
Metody dydaktyczne	metoda naśladowcza – ściśta metoda zadaniowa ściśta metoda programowego uczenia się i usprawniania metoda zabawowo-klasyczna metoda ruchowej ekspresji twórczej
Narzędzia dydaktyczne	sprzęt sportowy przenośny odtwarzacz CD

Modułowe efekty uczenia się

Kod modułowego efektu uczenia się	Treść modułowego efektu uczenia się	Metody weryfikacji efektów uczenia się
WIEDZA		
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
UMIEJĘTNOŚCI		
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 pacjenta;	przedłużona obserwacja 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

Ćwiczenia audytoryjne 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.
Ćwiczenia audytoryjne semestr III		
LP	Zakres tematyczny	Odniesienie zakresu tematycznego do konkretnego modułowego efektu uczenia się
1.	Gimnastyka dla kobiet w położeniu.	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.
Ćwiczenia audytoryjne 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 (oddech przeponowy). Relaksacja.	E.W1. E.W2. E.W4. E.U1. E.U2. E.U3. E.U4. E.K1. E.K2.
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.
Ćwiczenia audytoryjne semestr V		
LP	Zakres tematyczny	Odniesienie zakresu tematycznego do konkretnego modułowego efektu uczenia się
1.	Gimnastyka dla kobiet w położeniu.	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	
Glińska-Wlaź J., Worek A., Warchoń K.: Podstawowe zagadnienia teorii, metodyki i praktyki fitness, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, 2021.	
Bond M.: Jak prawidłowo chodzić, stać, siedzieć nowe zasady, Virgo, Warszawa 2017.	
Uruszczak O., Wielobób A., Wielobób M.: Joga w ciąży i połogu, Sensus, 2021.	
Isacowitz R., Clippinger K., tłumaczenie Jurga A.: Anatomia pilatesu. Ilustrowany przewodnik pozwalający uelastyczyć mięśnie i osiągnąć równowagę między ciałem a umysłem. Vital, 2020.	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
Red. Schleip R.: Powieź, Sport i Aktywność Ruchowa, Wrocław 2017.	
Kokkonen J.: Anatomia stretchingu – kompletny, ilustrowany przewodnik, Vital, 2021.	
Cram C. Stouffer – Drenth T., tłumaczenie Owsiak A., Szybilska-Fiedorowicz I.: Aktywna ciąża dla bystrzaków, Septem 2008.	

Kryteria oceny

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.

Obowiązuje od 01.10.2021 r. dla naboru 2021/2022