



## Wychowanie fizyczne

Karta oceny przedmiotu

### Informacje podstawowe

Kierunek studiów	<b>Dietetyka</b>
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	Stacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	<b>2022/2023</b>
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	polski
Obligatoryjność	przedmiot obowiązkowy
Blok zajęciowy	inne przedmioty obowiązkowe
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	nie
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	
Pozostali nauczyciele	
Liczba punktów ECTS	0
Okres	II i III

### Bilans godzin i punktów ECTS

	<b>Liczba godzin</b>	<b>ECTS</b>
łącznie nakład pracy studenta	60	0
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	60	0
Praca własna studenta	0	0
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	-	-

Forma		Liczba godzin					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.						
	Forma zal.						
Konwersatorium	Godz.		30	30			
	Forma zal.		Z	Z			
Ćwiczenia w pracowniach	Godz.						
	Forma zal.						
Lektorat	Godz.						
	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.						

\*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

## Opis przedmiotu

Założeniem przedmiotu jest przekazywanie studentom podstawowej wiedzy niezbędnej do kształtowania umiejętności ruchowych potrzebnych w działalności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej, kształtowanie zdolności motorycznych i nawyków ruchowych, zgodnie z predyspozycjami i możliwościami, wdrażanie do systematycznego uprawiania sportu, rekreacji jako profilaktyki podstawowych schorzeń i chorób cywilizacyjnych.

## Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – Student zna i rozumie:		
K_W18	Zna rodzaje, metody i formy aktywności fizycznej oraz zasady ich doboru.	Odpowiedź ustna, obserwacja studenta
Umiejętności – student potrafi		
K_U15	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej lub aktywności ruchowej.	Odpowiedź ustna, obserwacja studenta
K_U22	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej.	obserwacja studenta
Kompetencji społecznych – Student jest gotów do:		
K_K08	Potrafi brać odpowiedzialność za własne działania i organizację pracy własnej zgodnie z zasadami bezpieczeństwa pracy.	obserwacja studenta
K_K09	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role oraz rozwiązując problemy związane z danym zadaniem.	obserwacja studenta

## Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
Konwersatorium	BHP na zajęciach wychowania fizycznego, regulamin sali gimnastycznej, zasady zaliczania przedmiotu. Podstawowe pojęcia z zakresu kultury fizycznej, sportu, rekreacji, fitnessu różne formy rozgrzewki, technika biegu, wysiłek aerobowy wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń aerobowych zabawy lekkoatletyczne, rozwijanie uzdolnień motorycznych.	Obserwacja studentów

	<p>Pomiar tętna przed i po wysiłku, interpretacja parametrów tętna.</p> <p>Umiejętność rozłożenia wysiłku w zależności od predyspozycji.</p> <p>Dieta i suplementacja osób podejmujących się różnych aktywności fizycznych.</p>	
	<p>Gimnastyka ogólnorozwojowa: ćwiczenia wzmacniające mięśnie gorsetu, mięśnie kończyn dolnych i górnych.</p> <p>Ćwiczenia oddechowe (oddech przeponowy).</p> <p>Ćwiczenia relaksacyjne, choreoterapia, układy ruchowe.</p> <p>Stretching, ćwiczenia izometryczne, elementy gimnastyki korekcyjnej.</p>	Obserwacja studentów
	<p>Nowoczesne formy fitnessu.</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające ABT, BBS, stretching, gimnastyka relaksacyjna (cool down), yoga, pilates, dance aerobic, zumba, crossfit, obwody stacyjne, zdrowy kręgosłup.</p> <p>Gimnastyka z przyborem Smovey.</p>	Obserwacja studentów
	<p>Gry zespołowe: piłka siatkowa, koszykowa, unihokej, futsal.</p>	Obserwacja studentów
	<p>Pozaszkolne formy ruchowe (w miarę dostępności obiektów, warunków pogodowych):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nordic walking w terenie,</li> <li>- zajęcia na lodowisku: podstawowe kroki łyżwowe,</li> <li>- wycieczka turystyczna</li> </ul>	Obserwacja studentów

## Kryteria oceny

Ocena		Obecność na zajęciach [%]	Szczegółowe kryteria oceny
5,0	bardzo dobra		
4,5	plus dobra		
4,0	dobra		
3,5	plus dostateczna		
3,0	dostateczna		
2,0	niedostateczna		
zal	Zaliczenie bez oceny	90%	Aktywny udział w zajęciach, umiejętność współpracy w grupie, opanowanie podstawowych treści i pojęć dotyczących kultury fizycznej i sportu.

## Wymagania wstępne

BRAK

## Literatura

### Obowiązkowa:

1. Glińska-Właż J., Worek A., Warchoń K. *Podstawowe zagadnienia teorii, metodyki i praktyki fitness*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, 2021.
2. Delavier F. *Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2008.
3. Kaczyński A.: *Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych*, AWF Wrocław, 2000.

4. Lafay O. *Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie*. Wydawnictwo Aha, 2014.
5. Feuerstein G., Payne L., *Joga dla Bystrzaków*, wyd. Helion 2013
6. Ungaro A., *Gimnastyka, która leczy, metoda ćwiczeń Josepha Pilatesa*, Warszawa 2003

**Uzupełniająca:**

1. Red. Schleip R., *Powięź, Sport i Aktywność Ruchowa*, Wrocław 2017
2. Arem T., *Nordic walking. Rozruszaj swoje ciało*, Mt Biznes 2008