



## 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	2024/2025
Kod przedmiotu	8-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

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

## Modułowe efekty uczenia się

Kod modułowego efektu uczenia się	Treść modułowego efektu uczenia się	Metody weryfikacji efektów uczenia się
<b>WIEDZA</b>		
<b>W zakresie wiedzy student zna i rozumie:</b>		
<b>E.W1.</b>	znaczenie ruchu w profilaktyce i leczeniu podstawowych schorzeń i chorób cywilizacyjnych;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela
<b>E.W2.</b>	podstawowe formy ćwiczeń i metody relaksacji;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela
<b>E.W3.</b>	przepisy i zasady gier ogólnorozwojowych;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela
<b>E.W4.</b>	ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową i poczucie rytmu;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
<b>W zakresie umiejętności student potrafi:</b>		
<b>E.U1.</b>	doskonać podstawowe cechy motoryczne własne i pacjenta;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela; ocena 360°
<b>E.U2.</b>	wyrabiać i doskonać podstawowe nawyki ruchowe własne i pacjenta;	przedłużona obserwacja przez

		nauczyciela; ocena 360°
<b>E.U3.</b>	przeciwdziałać poprzez ruch ujemnemu wpływowi trybu życia, środowiska, pracy zawodowej na organizm własny i pacjenta;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela; ocena 360°
<b>E.U4.</b>	wdrażać się do systematycznego uprawiania działalności sportowo-rekreacyjnej.	przedłużona obserwacja przez nauczyciela; ocena 360°
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
<b>W zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do:</b>		
<b>E.K1.</b>	utrzymaniu zdrowia i sprawności fizycznej;	przedłużona obserwacja przez nauczyciela; ocena 360°
<b>E.K2.</b>	dobrej współpracy w zespole.	przedłużona obserwacja przez nauczyciela; ocena 360°

### Treści merytoryczne przedmiotu

<b>Ćwiczenia audytoryjne semestr II</b>		
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.
<b>Ćwiczenia audytoryjne semestr III</b>		
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.
<b>Ćwiczenia audytoryjne semestr IV</b>		
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.
<b>Ćwiczenia audytoryjne semestr V</b>		
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

<b>LITERATURA PODSTAWOWA</b>	
Glińska-Wlaż 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.	
<b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA</b>	
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

<b>SPOSOBY OCENY:</b>	
<b>F - Formułująca</b>	
<b>P - Podsumowująca</b>	
<b>Pozytywne zaliczenie każdej z form zajęć modułu stanowi podstawę zaliczenia przedmiotu.</b>	
Ćwiczenia (ĆW-A)	Zasady obecności studenta na ćwiczeniach prowadzący podaje do wiadomości studentów na pierwszych zajęciach.  <b>P Zaliczenie z ćwiczeń odbywa się na podstawie obecności na zajęciach zgodnie z harmonogramem.</b>

*Obowiązuje od 01.10.2024 r. dla naboru 2024/2025*