

SYLABUS PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu:	Wychowanie fizyczne	Liczba punktów ECTS: 0	Kod przedmiotu: B02
Jednostka prowadząca:	WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU		
Kierunek studiów:	FIZJOTERAPIA		
Forma studiów:	+ Stacjonarne	+ Niestacjonarne	
Poziom studiów:	I-go stopnia		
	II-go stopnia		
	+ Jednolite magisterskie		
Semestr:	I	+ II	+ III
Forma zaliczenia:	Z	Zaliczenie (Z), Zaliczenie na ocenę (Z/o), Egzamin (E)	
Profil studiów:	Praktyczny		
Język wykładowy:	Polski		
Koordinator:			
Prowadzący przedmiot:			

	Forma kształcenia	Liczba realizowanych godzin (nakład pracy studenta)	
		Stacjonarne	Niestacjonarne
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	Wykład (W)		
	Seminaria (S)		
	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	60	60
	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)		
	Ćwiczenia kliniczne (CK)		
Czas pracy własnej studenta (godziny studenta)			
SUMA GODZIN		60	60
Bilans punktów ECTS		0	

1. Cel przedmiotu:

1. Doskonalenie zdolności motorycznych, nawyków ruchowych, koordynacji ruchowej
2. Kształtowanie umiejętności wykorzystania różnych form, metod, nawyków i uzdolnień ruchowych w celu organizacji systematycznej działalności sportowo-rekreacyjnej
3. Kształtowanie sylwetki ćwiczących, sprawności kondycyjno-koordynacyjnej

2. Wymagania wstępne:

1. Odpowiedni ubiór dostosowany do specyfiki zajęć
2. Brak przeciwwskazań do zajęć

3. Warunki zaliczenia:

1. Obecność na zajęciach zgodnie z „Regulaminem studiów”
2. Propagowanie aktywnego, zdrowego stylu życia

4. Oczekiwane efekty kształcenia

Efekty kształcenia przedmiotu (szczegółowe):

Metody weryfikacji zakładanych efektów kształcenia*

Wiedza

W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:

- B.W11.** czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia
- B.W12.** zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej

Odpowiedź ustna, testy

Umiejętności

W zakresie umiejętności absolwent potrafi:

- B.U9.** wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)

Ćwiczenia praktyczne

Testy sprawnościowe

*np.: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwia cząstkowe, odpowiedź ustna, prezentacja multimedialna, analiza problemu, analiza przypadku, ćwiczenia praktyczne, praca w grupie, dziennik umiejętności, dyskusja, referat, esej i inne

5. Treści programowe:

Tematyka zajęć:

BHP na zajęciach wychowania fizycznego, regulamin sali gimnastycznej, zasady

Podstawowe pojęcia z zakresu kultury fizycznej, sportu, rekreacji, różnice między rekreacją a wyczynem

Rozwijanie uzdolnień motorycznych, koordynacja ruchowa, nawyk jako pamięć ruchowa

Trening aerobowy i anaerobowy

Stretching, jako forma rozgrzewki i nie tylko

Umiejętność rozłożenia wysiłku w zależności od predyspozycji

Koszykówka: doskonalenie elementów techniki: rzuty, chwyt, kozłowanie, stałe fragmenty gry. Turniej piłki koszykowej

Siatkówka: Nauka oraz doskonalenie odbić piłki sposobem dolnym i górnym

Doskonalenie zagrywki z miejsca i wysoko

Sposób przemieszczania się po boisku, w polu obrony

Atak piłki z pierwszego tempa

Fragmenty gry, gra właściwa

Turniej piłki siatkowej

Hokej halowy: Doskonalenie prowadzenia krążka z omijaniem przeszkód
Strzały na bramkę z różnej odległości, w stałych fragmentach gry, gra właściwa
Turniej Hokeja halowego
Piłka nożna halowa: gra właściwa, turniej piłki nożnej halowej

Lodowisko: nauka i doskonalenie jazdy na lodzie (przodem, tyłem), hamowanie z zatrzymaniem
Jazda przeplatanką (przodem, tyłem)

Crossfit-jako nowoczesna forma obwodów stacyjnych
Basen: nauka i doskonalenie pływania różnymi stylami
Sauna : zasady korzystania oraz bezpieczeństwa (wskazania i przeciwwskazania)
Sauna jako poprawa odporności organizmu oraz forma odnowy biologicznej

6. Narzędzia dydaktyczne

np.: prezentacje multimedialne, plansze edukacyjne, fantomy, modele edukacyjne, atlasy anatomiczne, szkielet człowieka, stoły rehabilitacyjne, pasy do trakcji, wałki, półwałki, kliny

Piłki, kijki, szarfy, ławeczki, ciężarki, bramki do hokeja, taśmy thera band, maty, materace, drabinki, skakanki, płotki itp.

7. Ocena zakładanych efektów kształcenia

Ocena słowna	Ocena wg	Opis
Bardzo dobry	5.0	Student posiada pogłębioną wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, bezbłędnie przygotowuje partie materiału podczas pracy bezkontaktowej, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry plus	4.5	Student posiada szczegółową wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, lecz obciążoną drobnymi błędami, przygotowuje bezbłędnie partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry	4	Student przyswoił wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu dobrym, przygotowuje partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową z drobnymi błędami, wykazuje średnie zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny plus	3.5	Student posiada wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu podstawowym, popełnia błędy podczas przygotowywania partii materiału zadanego na pracę bezkontaktową, wykazuje przeciętne zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny	3.0	Student posiada wiedzę i umiejętności, wymienioną w efektach kształcenia w stopniu minimalnym. Informacje, jakie przyswoił sobie podczas pracy bezkontaktowej są niepełne i obciążone błędami.
Niedostateczny	2.0	Student nie opanował wiedzy i umiejętności wymienionych w efektach kształcenia.

8. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa: Kaczyński A.: Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych, AWF Wrocław, 2000
Eided J., Nowoczesne formy ćwiczeń gimnastycznych” Uniwersytet Szczeciński 1988
Superlak E. Piłka siatkowa Techniczno taktyczne przygotowanie do gry 2006
Zespołowe gry sportowe Czerwiński J. Jastrzębski Z. AWF Gdańsk 2010

Literatura uzupełniająca:

Bahrynowska-Fic J.: Właściwości ćwiczeń fizycznych ich systematyka i metodyka. PZWL, Warszawa, 2001

9. Matryca efektów kształcenia

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	
Wiedza	B.W11. B.W12
Umiejętności	B.U9.

Od roku akademickiego 2020/2021

Podpis koordynatora przedmiotu:

.....

Podpis Dziekana:

.....