

SYLABUS PRZEDMIOTU

Wychowanie fizyczne

Liczba punktów ECTS: 0

Kod Przedmiotu: B02

Kategoria przedmiotu/modułu: Nauki ogólne

| | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| Kierunek studiów: | Fizjoterapia |
| Forma studiów: | Stacjonarne |
| Poziom studiów: | Jednolite studia magisterskie |
| Profil studiów | Praktyczny |
| Jednostka prowadząca: | Wydział Nauk o Zdrowiu |
| Język wykładowy: | Polski |
| Koordynator przedmiotu: | Studium Wychowania Fizycznego |

1. Sumaryczna liczba godzin

| Forma kształcenia | | Łączna liczba godzin |
|---|-------------|----------------------|
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim | Wykład | - |
| | Laboratoria | - |
| | Ćwiczenia | 60 |
| | Seminaria | - |
| | Konsultacje | - |
| Godziny studenta | | - |
| SUMA GODZIN | | 60 |

2. Formy zaliczenia przedmiotu

| Forma zajęć | Liczba godzin | Semestr | Rok studiów | Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z) |
|-------------|---------------|---------|-------------|---|
| Wykład | - | - | - | - |
| Seminaria | - | - | - | - |
| Ćwiczenia | 60 | II,III | I,II | Z |

3. Cel przedmiotu

- C1.** Doskonalenie zdolności motorycznych, nawyków ruchowych, koordynacji ruchowej
- C2.** Kształtowanie umiejętności wykorzystania różnych form, metod, nawyków i uzdolnień ruchowych w celu organizacji systematycznej działalności sportowo-rekreacyjnej
- C3.** Kształtowanie sylwetki ćwiczących, sprawności kondycyjno-koordynacyjnej

1. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

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

2. Oczekiwane efekty uczenia się

| Nr efektu | Szczegółowe efekty uczenia się (wg. STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573) | Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku,) | | | |
|-----------|---|---|------------|------------------------------|---------|
| | | Praca samokształceni owa | Zaliczenie | Obserwacja pracy studenta | Egzamin |

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 | + | + | | |

Umiejętności

W zakresie umiejętności absolwent potrafi

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

3. Kryteria oceny efektów uczenia się

| na ocenę 2.0 | na ocenę 3.0 | na ocenę 3.5 | na ocenę 4.0 | na ocenę 4.5 | na ocenę 5 |
|--|---|---|---|---|--|
| Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100% |

4. Treści programowe

| L.p. | Tematyka |
|------|--|
| 1. | Gry zespołowe: piłka siatkowa , koszykówka, piłka ręczna , futsal - sposoby poruszania się po boisku, - doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry, - fragmenty gry i gra szkolna, - gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych, - przepisy gry i zasady sędziowania, - organizacja turniejów w grach zespołowych, - udział w zawodach sportowych (ligi państwowe I, II, III liga, Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, turnieje międzyuczelniane, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Świata). |
| 2. | Aerobik, taniec towarzyski, taniec współczesny, fitness, zumba, joga, kulturystyka , ćwiczenia aerobowo - siłowe: - poprawa ogólnej sprawności fizycznej, |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik tanecznych, - wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych, - zwiększenie wydolności oddechowo-kръżeniowej organizmu, - świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń. - koordynacja pracy kończyn dolnych - harmonijny rozwój wszystkich grup mięśniowych |
| 3. | <p>Sporty indywidualne: badminton, tenis stołowy, jogging, judo z elementami samoobrony, pływanie, tyżwiarstwo, jazda na rolnkach, turystyka rowerowa, turystyka piesza nizinna, turystyka górska:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poprawa ogólnej sprawności fizycznej, - nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu, - wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych, - wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych, - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik specyficznych dla danej dyscypliny sportu, - gry i zabawy właściwe dla danej dyscypliny, - organizacja turniejów, zawodów ,impres masowych, - znajomość i umiejętność przeprowadzenia podstawowych testów i prób sprawności fizycznej, - udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji kръżeniowo-oddechowej, - udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Świata). |
| 4. | <p>Edukacja prozdrowotna :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojęcie zdrowia w różnych kontekstach, - stan zdrowia różnych społeczeństw, - zdrowotne efekty aktywności fizycznej, - związki sprawności fizycznej z aktywnością fizyczną i ze zdrowiem, - pojęcie stylu życia, zachowań zdrowotnych, zdrowia i jego oceny, - palenie tytoniu a zdrowie, - znaczenie aktywności fizycznej w ograniczeniu uzależnień, - otyłość i jej związki z aktywnością fizyczną i zdrowiem, - rola aktywności fizycznej w opóźnieniu procesów starzenia się, - miejsce aktywności fizycznej wśród innych czynników warunkujących zdrowie, - dieta i prawidłowe odżywianie się. |
| 5. | <p>Gry umysłowe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie zdolności twórczego myślenia za pomocą wybranych gier planszowych (Chińczyk, Domino itp.); - kształtowanie kreatywności za pomocą gier logicznych (np. Tabu, Eurobusiness); - rozwijanie myślenia dedukcyjnego w grze w Szachy i Warcaby; - kształtowanie myślenia strategicznego w poznanych grach planszowych; - systemy rozgrywania turniejów w wybranych grach planszowych; - zasady organizacji turniejów w wybranych grach planszowych. |
| <p>5. Narzędzia dydaktyczne (prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)</p> | |
| <p>Maty, materace, piłki, szarfy, ławeczki, ciężarki itp.</p> | |
| <p>6. Literatura podstawowa i uzupełniająca</p> | |
| <p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bahrynowska-Fic J. Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka. Państwowy Zakład Wydawnictw lekarskich, Warszawa 1987. 2. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995. 3. Huciński T., Lekner I. Koszykówka –podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. Wyd. BK, Wrocław 2001. | |

4. Kuźmińska O., Popielawska M. Taniec -Rytm -Muzyka. Wyd. Skr. AWF, Poznań 1995.
5. Mielniczuk M., Staniszewski T. Stare i nowe gry drużynowe. Wydawnictwo TELBIT, Warszawa 1999.
6. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004.
7. Trześniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.
8. Uzarowicz J. Siatkówka, - co jest grane? Wyd. BK. Wrocław 2003.
9. Wojnarowska B., Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2007.
10. Drabik J., Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Cz. I. AWFIS, Gdańsk 1995.
11. Drabik J.. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Cz. II. AWFIS Gdańsk 1996.
12. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej. Cz. III. AWFIS Gdańsk 1997.
13. Drabik J., Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka. AWFIS Gdańsk 1997.
14. De Bono E. (1995). Naucz swoje dziecko myśleć. Warszawa: Świat książki.
15. Nęcka E., Orzechowski J., Słabosz A., Szymura B. (2005). Trening twórczości. Gdańsk: GPW.
16. Schmidt K.J. (2014). Pedagogika twórczości. Gdańsk: GPW.
17. Schmidt K.J. (2014). Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych. Gliwice: Helion.
18. Starko A.J. (2005). Creativity in the Classroom. Schools of Curious Delight. London: LEA.
19. Dworecki M., Jusupow A., (2013). Szachy. Rozwój twórczego myślenia. Warszawa: RM.

Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2022 r.