

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 audytoryjne	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 audytoryjne	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 2024 r.