

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne / Nauki ogólne

2. Nazwa kierunku: położnictwo

3. Poziom studiów: studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS: 0

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	ćw
I	30
II	30

6. Język wykładowy: polski

7. Wykładowca: dr Marta Mandziuk, mgr Marcin Ślósarski

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

- 1) Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej
- 2) Strój sportowy

9. Cele przedmiotu

- C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych
- C2 Promowanie zachowań zdrowotnych poprzez różne formy aktywności fizycznej
- C3 Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

WIEDZA, zna i rozumie

- 1 zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego

UMIEJĘTNOŚCI, potrafi:

- 2 potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych

KOMPETENCJE SPOŁECZNE, jest gotów do:

- 3 dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.

11. Treści programowe

Forma zajęć –ćwiczenia

<p>Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują teorię i praktykę różnych form aktywności fizycznej z uwzględnieniem proponowanych dyscyplin sportu.</p> <p>Program zajęć obejmuje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. atletykę terenową – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking; 2. gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną; 3. fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę; 4. gry i zabawy rekreacyjne; 5. tenis stołowy; 6. ćwiczenia ogólnorozwojowe. 	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprzęt sportowy odpowiedni do realizowanego tematu 2. Pokaz i objaśnienie wykonywanych zadań ruchowych 3. Metoda zadaniowa, naśladowcza-ściśła, bezpośredniej celowości ruchu 	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywny udział w zajęciach 2. Obecność na zajęciach 3. Prowadzenie wcześniej zadanej części zajęć np.: rozgrzewki 	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60
2. Nakład pracy studenta	0
suma	60
liczba punktów ECTS	0
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Nordic walking w teorii i praktyce / pod red. Grzegorza Godlewskiego, Anny Bodasińskiej ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia. 2014 2. Cieślicka M., Stankiewicz B., Muszkieta R. Zabawy i gry ruchowe. Poznań, Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, 2017 	
Literatura uzupełniająca:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ambroży T., Kaganek K.: Fitness- ćwiczenia siłowe: podręcznik dla instruktorów, TKKF, Warszawa, 2002 2. Goszkowska M., Aktywność fizyczna i psychika – korzyści i zagrożenia; Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2013 	
16. Formy oceny – szczegóły	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II.</p> <p>Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć, zaliczenie pracy pisemnej. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.</p>	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji 2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym na stronie internetowej uczelni 3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina): zgodnie z harmonogramem zajęć 4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce): terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej 	