

# KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

## 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 | w | ćw | lab/lek | prj/zp | pws | prk |
|---------|---|----|---------|--------|-----|-----|
| I       |   | 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:

7) 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

Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują teorię i praktykę różnych form aktywności fizycznej z uwzględnieniem poszczególnych dyscyplin sportu.

Program zajęć obejmuje:

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.                                                                                                                                              |
| <b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sprzęt sportowy odpowiedni do realizowanego tematu                                                                                                                      |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pokaz i objaśnienie wykonywanych zadań ruchowych                                                                                                                        |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metoda zadaniowa, naśladowcza-ściśła                                                                                                                                    |
| <b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |
| F1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Aktywny udział w zajęciach                                                                                                                                              |
| F2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obecność na zajęciach                                                                                                                                                   |
| F3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Prowadzenie wcześniej zadanej części zajęć np.: rozgrzewki                                                                                                              |
| <b>14. Obciążenie pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |
| Forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | liczba godzin                                                                                                                                                           |
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje                                                                                                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                                                                                      |
| 2. Nakład pracy studenta                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0                                                                                                                                                                       |
| suma                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                      |
| liczba punktów ECTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0                                                                                                                                                                       |
| <b>15. Literatura</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Goszkowska M., Aktywność fizyczna i psychika – korzyści i zagrożenia; Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2013                                                            |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cieślicka M., Stankiewicz B., Muszkieta R. Zabawy i gry ruchowe. Poznań, Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, 2017                                          |
| <b>Literatura uzupełniająca:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ambroży T., Kaganek K.: Fitness- ćwiczenia siłowe: podręcznik dla instruktorów, TKKF, Warszawa, 2002                                                                    |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Węgrzyn E., Umiastowska D., Pławińska L.: Zabawy i gry ruchowe w wychowaniu fizycznym Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 2002.                  |
| <b>16. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
| Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. 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. |                                                                                                                                                                         |
| <b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
| 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 |