

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	-	-	-	-
II	-	30	-	-	-	-

6. Język wykładowy: polski

7. Wykładowca: dr Marta Mandziuk

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:

odniesienie do
kierunkowych
efektów uczenia się

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	
Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują teorię i praktykę różnych form aktywności fizycznej z uwzględnieniem proponowanych 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.	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
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)	
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:	
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:	
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	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. 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.	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
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	

