

Karta przedmiotu Wychowanie fizyczne

1. Informacje podstawowe

<p>Kierunek studiów kierunek lekarski</p> <p>Specjalność -</p> <p>Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Medyczny</p> <p>Poziom studiów jednolite magisterskie (jmgr)</p> <p>Profil studiów Profil ogólnoakademicki</p> <p>Forma studiów studia stacjonarne</p>		<p>Cykl kształcenia (nabór) 2024/25</p> <p>Kod przedmiotu 17MEDS.JM3A.0008.24</p> <p>Języki wykładowe polski</p> <p>Obligatoryjność Obowiązkowy</p> <p>Blok zajęciowy Przedmioty ogólne</p> <p>Grupa zajęć standardu J. Godziny do dyspozycji uczelni</p>	
Wymagania wstępne	Brak wymagań		
Przedmioty wprowadzające	Brak przedmiotów wprowadzających		
Koordinator	Monika Wiśniewska		
Okres Semestr 1	Forma i godziny zajęć • Ćwiczenia: 30, Zaliczenie na ocenę		Liczba punktów ECTS 0
Okres Semestr 2	Forma i godziny zajęć • Ćwiczenia: 30, Zaliczenie na ocenę		Liczba punktów ECTS 0

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	ma wiedzę związaną z przeprowadzeniem rozgrzewki, wie, jakie ćwiczenia wpływają na rozwój i kształtowanie zdolności motorycznych ,oraz zna wpływ na organizm człowieka i poprawę jego zdrowia. . Z zakresu emisji głosu student ma wiedzę na temat poprawnej emisji głosu w komunikacji .Ma uporządkowaną wiedzę ogólna na temat zjawisk oddechowych, fonacyjnych, rezonansowych, artykulacyjnych i dykcyjnych..Zna zasady higieny głosu	O.W1.	P7S_WG
W2	zna treści wychowania zdrowotnego realizowanych w ramach zajęć z rehabilitacji ruchowej. zna podstawowe przepisy i zasady gier zespołowych.(dotyczy grup rehabilitacji ruchowej)	O.W1.	P7S_WG
W3	posiada wiedzę teoretyczną związaną z kulturą fizyczną, turystyką i rekreacją oraz z wybranymi dyscyplinami sportowymi.(dotyczy grup z całkowitym zwolnieniem lekarskim) Student zna klasyczne gry logiczne oraz podstawy teorii gier i strategii. (dotyczy formy Statyczne gry logiczne)	O.W1., O.W4.	P7S_WG, P7S_WG P7S_WK
Umiejętności:			
U1	- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę zgodnie z zasadami metodyki, potrafi kontrolować wysiłek fizyczny na podstawie swojego tętna. - posiada podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne w zakresie wybranej formy ruchu . - ma umiejętności komunikacyjne w zakresie posługiwania się głosem. Wykorzystuje zdobyta wiedzę w uzyskaniu emisji nieobciążającej narządu głosu w komunikacji ustnej, potrafi zastosować poznane zasady właściwej higieny głosu, co pozwala mu realizować umiejętności komunikacyjne	O.U8.	P7S_UO
U2	potrafi wykonać zadania ruchowe w ramach swojej sprawności fizycznej. Student umie ocenić swoją sprawność fizyczną na podstawie określonych prób.(dotyczy grup rehabilitacji ruchowej)Umie sędziować, oraz potrafi zastosować przepisy obowiązujące w danej dyscyplinie sportowej. Potrafi korzystać z urządzeń na siłowni ,sali cardio i fitness Potrafi analizować strategie gry, rozwiązywać problemy optymalizacyjne oraz projektować nowe mechaniki gry.(Statyczne gry logiczne)	O.U5., O.U8.	P7S_UU, P7S_UO
Kompetencje społeczne:			
K1	jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych.	O.K6.	P7S_KO P7S_KR

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami aerobiku.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technika podstawowych kroków aerobikowych: step touch, step out, heel back, knee up, V-step, A-step, Grape Winde, Double step touch. . - Zajęcia z piłkami (Body Ball) oraz z hantlami. - Mobility. - Podstawy ćw, na trampolinach. - Siłownia / Cardio -Nauka podstawowych ćwiczeń na maszynach ze sztosem . - Nauka stopniowania trudności w ćwiczeniach siłowych , - Podstawy ćwiczeń na bieżniach, orbitrekach i rowerkach. <p>semestr II Doskonalenie poznanych kroków i podskoków w aerobik na piłkach gimnastycznych., trampolinach , - Trening funkcjonalny : Tabata - Siłownia / Cardio Doskonalenie ćwiczeń na maszynach oraz stosowanie różnych rodzajów treningów siłowych. - Zwiększenie intensywności ćwiczeń cardio.</p>	Ćwiczenia	W1, U1, K1
2.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semetr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami koszykówki.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: poruszanie się po boisku bez i z piłką, - nauka podań i chwytów piłki, - nauka kozłowania, - nauka rzutów do kosza, - nauka rzutu z dwutaktu. - gry szkolne i właściwe <p>semestr II - Doskonalenie poznanych elementów techniki: podania, chyty, kozłowanie i rzuty do kosza. - Poruszanie się po boisku w obronie. - Pivot po zatrzymaniu, rodzaje zasłon, nauka zastawienia i zbiórki z tablicy. - Elementy taktyki. Rodzaje ataku: gra w przewadze i gra 1:1.</p>	Ćwiczenia	W1, U1, K1

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
3.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki siatkowej. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: nauka postawy siatkarskiej i sposoby poruszania się po boisku, - nauka odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, - nauka zagrywki (tenisowa, dolna) i przyjęcia piłki. - gry szkolne i właściwe</p> <p>semestr II - Elementy techniki: doskonalenie poznanych elementów technicznych w piłce siatkowej, - nauka przyjęcia (odbicia) piłki o zachwianej równowadze, - nauka wystawienia sposobem oburącz górnym i dolnym w przód, tył, na skrzydło lewe i prawe, - nauka ataku (kiwnięcie, plasowanie, zbitcie dynamiczne) oraz bloku (pojedynczy, podwójny). - gry właściwe</p>	Ćwiczenia	W1
4.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki nożnej. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Elementy techniki: nauka poruszania się bez piłki (starty, skoki, wieloskoki, zmiana tempa i kierunku), - ćwiczenia oswajające z piłką w tym głównie: prowadzenie i przyjęcie piłki, drybling, wślizg, odbieranie piłki przeciwnikowi, żonglerka, - nauka uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. - gry szkolne i właściwe</p> <p>semestr II - Doskonalenie poznanych elementów technicznych: prowadzenie i przyjęcie piłki, itp. - Nauka uderzenia wewnętrznym, prostym i zewnętrznym podbiciem. - Uderzenia sytuacyjne: kolanem, podudziem, udem, piersią, barkiem itp. - Nauka przyjęcia i uderzenia piłki głową. - gry właściwe</p>	Ćwiczenia	W1, U1, K1

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
5.	<p>Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku i maju wybrane próby z testu Eurofit , oraz przeprowadza fragment rozgrzewki ogólnorozwojowej.</p> <p>semestr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami pływania. - Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. - Ćwiczenia osławajające z wodą (równowaga ciała, ćw. oddechowe), - nauka i technika pływania stylem grzbietowym (praca nóg i ramion na łódzie i wodzie z deską i samodzielnie, - ćwiczenia w nuczaniu nawrotu zwykłego, nuczanie startu z wody.</p> <p>semestr II - Ćwiczenia osławajające ze środowiskiem wodnym (znaczenie wyporności i oporu wody). - Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, - doskonalenie startów i nawrotów, - nauka pływania stylem klasycznym, dowolnym (nauka ruchów ramion na łódzie i w wodzie). - Nauka i doskonalenie startów: z wody, z odbicia od ściany, ze słupka startowego. - Nauka i doskonalenie nawrotów: krytych, odkrytych. - sprawdziany techniczne</p>	Ćwiczenia	W1, U1
6.	<p>semestr I - Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami rehabilitacji ruchowej.</p> <p>- Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów na siłowni. - Nauka ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, chorób reumatycznych (w okresie przewlekłym), chorób obwodowego układu nerwowego.</p> <p>semestr II - Doskonalenie ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, chorób reumatycznych(w okresie przewlekłym), chorób obwodowego układu nerwowego.</p>	Ćwiczenia	W2, U2, K1

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
7.	<p>Zajęcia prowadzone w formie wykładu</p> <p>- Zajęcia teoretyczno-praktyczne dla studentów z całkowitym zwolnieniem lekarskim - Znaczenie terminologii dotyczącej turystyki, rekreacji . - Charakterystyka wybranych dyscyplin sportowych (gry zespołowe i inne- znaczenie techniki . - Zasady organizacji, systemy rozgrywek i udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych. - Znaczenie wychowania fizycznego, turystyki i rekreacji w życiu człowieka. - „Eurofit” analiza wysiłku fizycznego (tętno-sposoby i zasady pomiaru). - Środki odnowy biologicznej jako integralna część treningu sportowego. - Wiedza z zakresu aktualnej literatury sportowej (wydarzenia, imprezy sportowe). - prezentacja z wybranego tematu</p> <p>- test wiedzy</p> <p>semestr II - Znaczenie terminologii dotyczącej turystyki, rekreacji i sportu. - Charakterystyka wybranych dyscyplin sportowych (gry zespołowe i inne- znaczenie techniki i taktyki). - Zasady organizacji, systemy rozgrywek i udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych. - Znaczenie wychowania fizycznego, turystyki i rekreacji w życiu człowieka. - „Eurofit” analiza wysiłku fizycznego (tętno-sposoby i zasady pomiaru). - Środki odnowy biologicznej jako integralna część treningu sportowego. - Wiedza z zakresu aktualnej literatury sportowej (wydarzenia, imprezy sportowe). - prezentacja z wybranego tematu</p> <p>- test wiedzy</p>	Ćwiczenia	W3, K1
8.	<p>Semestr I II Forma zajęć : Ćwiczenia na siłowni</p> <p>Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia o charakterze ukierunkowanym i specjalnym z wykorzystaniem sprzętu i maszyn na siłowni o różnym przeznaczeniu. Wyposażenie studentów w niezbędny zasób wiedzy o sposobach i metodach kształtowania wybranych zdolności motorycznych i sprawności fizycznej na siłowni. Modelowanie sylwetki w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze siłowym.</p>	Ćwiczenia	W1, U1, K1
9.	<p>Semestr I i II Forma zajęć : Cardio Kształtowanie wytrzymałości poprzez jazdę na rowerze, marsz, marszobieg i bieg na bieżni, ćwiczenia na orbitreku oraz wioślarzu. Trening „pod dachem” z wykorzystaniem cardio sprzętu. Modelowanie sylwetki oraz poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego w wyniku stosowania ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym</p>	Ćwiczenia	W1, U1
10.	<p>semestr I - Forma zajęć:Emisja głosu - Podstawowe zasady teoretyczne związane z budową aparatu fonacyjno- oddechowoartykulacyjnym. - Dobór ćwiczeń stanowiących element kształtowania poprawnej emisji. (ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, artykulacyjne, dykcyjne)..</p> <p>semestr II - Zdobywanie wiedzy na temat zasad właściwej higieny aparatu głosowego mających na celu wykształcenie prawidłowej czynności fonacyjnej, użycia prawidłowego toru oddechowego, - właściwego użycia rezonatorów, poprawnej interpretacji tekstu, - świadomość eliminowania złych nawyków emisyjnych.</p>	Ćwiczenia	W1, U1, K1

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
11.	Semestr I Forma zajęć : Statyczne gry logiczne 1. Wprowadzenie do logiki i strategii w grach planszowych 2. Historia i klasyfikacja gier planszowych (klasyczne i nowoczesne) 3. Teoria gier - podstawowe pojęcia i zasady 4. Strategie wygrywające i optymalne w wybranych grach 5. Praktyczne wprowadzenie do gry 6. Analiza strategii gry 7. Tworzenie i testowanie prostych gier logicznych z użyciem programowania 8. Optymalizacja strategii rozgrywki przy pomocy narzędzi informatycznych Semestr II 1. Wpływ losowości w grach - gry deterministyczne i probabilistyczne 2. Projektowanie i analiza mechanik gier 3. Symulacje komputerowe i algorytmy rozgrywek 4. Symulacje komputerowe rozgrywek i analiza wyników 5. Praca projektowa - tworzenie własnej gry logicznej w grupach 6. Prezentacja i analiza zaprojektowanych gier	Ćwiczenia	W3, U2

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Semestr 1

Forma zajęć	
-------------	--

Ćwiczenia	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład, Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Aktywność	40%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	20%
	Wypowiedź ustna	10%
	Obserwacja	10%
	Prezentacja	10%
	Test	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
<p>.Semestr I kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” (październik - maj), sprawdzianów technicznych wybranych form ruchu, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona. 2.Student grupy rehabilitacyjnej uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, w czasie I semestru zalicza test związany z poznanymi dyscyplinami sportowymi . Wykonuje w każdym semestrze próby sprawnościowe dostosowane do swoich możliwości ruchowych. 3.Student całkowicie zwolniony z zajęć wychowania fizycznego uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Wykonuje pracę związaną z kulturą fizyczną, turystyką, rekreacją i sportem oraz odpowiada na zagadnienia z nim związane, uczestniczy w wybranych jednostkach zajęć uzgodnionych z prowadzącym. Po zaliczeniu 2 prac (referat lub prezentacja), student jest dopuszczony do testu zaliczeniowego. Przewidziane są dwie poprawy testu końcowego. 4..Student grupy emisja głosu uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, wykonuje pracę związaną z emisją głosu.5. Student grupy Statyczne gry logiczne uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów , pisze test sprawdzający wiedzę teoretyczną oraz przeprowadza analizę wybranej gry planszowej.</p> <p>Kryteria oceny : Ocena bardzo dobry - bardzo dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1 nieobecność ,Ocena dobry plus - bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1nieobecność , Ocena dobry - dobra średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności, Ocena dostateczny plus - dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności. Ocena dostateczny - dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności. Ocena niedostateczny - 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu</p>		

Semestr 2

Forma zajęć	
-------------	--

Ćwiczenia	Metody prowadzenia zajęć:	
	Wykład, Ćwiczenia laboratoryjne	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Aktywność	40%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	20%
	Wypowiedź ustna	10%
	Prezentacja	10%
	Obserwacja	10%
	Test	10%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
<p>Semestr II kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit” (maj), sprawdzianów technicznych wybranych form ruchu, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona. 2.Student grupy rehabilitacyjnej uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, w czasie I semestru zalicza test związany z poznanymi dyscyplinami sportowymi . Wykonuje w każdym semestrze próby sprawnościowe dostosowane do swoich możliwości ruchowych. 3.Student całkowicie zwolniony z zajęć wychowania fizycznego uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Wykonuje pracę związaną z kulturą fizyczną, turystyką, rekreacją i sportem oraz odpowiada na zagadnienia z nim związane, uczestniczy w wybranych jednostkach zajęć uzgodnionych z prowadzącym. Po zaliczeniu 2 prac (referat lub prezentacja), student jest dopuszczony do testu zaliczeniowego. Przewidziane są dwie poprawy testu końcowego. 4..Student grupy emisja głosu uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów, wykonuje pracę związaną z emisją głosu.5. Student grupy Statyczne gry logiczne uczestniczy w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów , pisze test sprawdzający wiedzę teoretyczną oraz przeprowadza analizę wybranej gry planszowej.</p> <p>Kryteria oceny : Ocena bardzo dobry - bardzo dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1 nieobecność ,Ocena dobry plus - bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 1nieobecność ,Ocena dobry - dobra średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności,Ocena dostateczny plus - dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz 1 lub 2 nieobecności. Ocena dostateczny - dostateczna średnia ocen cząstkowych oraz maksymalnie 3 nieobecności.Ocena niedostateczny - 4 nieobecności skutkują niezaliczeniem przedmiotu</p>		

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji					
	Test	Prezentacja	Aktywność	Wypowiedź ustna	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	Obserwacja
W1				x		x
W2				x		x
W3	x	x		x		
U1			x		x	x
U2			x		x	x

K1			x	x				x
----	--	--	---	---	--	--	--	---

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Czarnota, S. Drozd, R. Kolodziej, P. Ostrowski, M. Brozyna i L. Godek, 2020r, Cwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich-B. Uniwersytet Rzeszowski
2. T.Gillet 2020 "STRENGTH TRAINING FOR Basketball wyd.Human Kinetics Publisher
3. Wróblewski F. 2018 r " Siatkówka Zasady-porady- Trening wyd.Dragon
4. Dumas I . 2019. "Metodyka i technika ćwiczeń leczniczych w kinezyterapii "wyd. MedPharm Polska
5. Guyon L, Broussouloux O. 2018r, " Wspinaczka na sztucznej ścianie " wydawnictwo wspinanie.pl
6. W. Sapis 2019r " Mistrzowska strategia " Wyd. Sawit Słupsk

Literatura uzupełniająca

1. . Domagała K. 2020r " Ćwiczenia z piłką" Wyd. Konfizjo
2. Kacprzak A.2020r. " -Głos jak dzw on.Trening głosu krok po kroku" Wyd . .Vox Ana
3. Delavier F. 2022 r. " Atlas treningu siłowego " wyd.PZWL

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Ćwiczenia	60
Łączny nakład pracy studenta		60
Liczba punktów ECTS		0

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut