|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rok Akademicki 2021/2022**  **KARTA PRZEDMIOTU / SYLABUS**  **Wydział Nauk o Zdrowiu** | | | | | | | | | | | | |
| **Kierunek** | | | **Pielęgniarstwo** | | | | | | | | | |
| **Profil kształcenia** | | | **□ ogólnoakademicki x praktyczny □ inny jaki……………………………………….** | | | | | | | | | |
| **Nazwa jednostki realizującej moduł/przedmiot:** | | | **Studium Wychowania Fizycznego i Sportu** | | | | | | | | | |
| **Kontakt (tel./email):** | | | **0-85 748 58 18, swfis@umb.edu.pl** | | | | | | | | | |
| **Osoba odpowiedzialna za przedmiot:** | | | **mgr Jolanta Tobiś-Rozwarska** | | | | | | | | | |
| **Osoba(y) prowadząca(e)** | | | **mgr Jolanta Tobiś - Rozwarska,** | | | | | | | | | |
| **Przedmioty wprowadzające wraz z wymaganiami wstępnymi** | | |  | | | | | | | | | |
| **Poziom studiów:** | | | **I stopnia (licencjackie) X II stopnia (magisterskie) □** | | | | | | | | | |
| **Rodzaj studiów:** | | | **stacjonarne X niestacjonarne □** | | | | | | | | | |
| **Rok studiów** | | | **I □ II □ III □** | **Semestr studiów:** | | **1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □** | | | | | | |
| **Nazwa modułu/przedmiotu:** | | | Wychowanie Fizyczne | | | **ECTS** | | | **Kod modułu** | |  | |
| **Typ modułu/ przedmiotu:** | | | **Obowiązkowy □ fakultatywny □** | | | | | | | | | |
| **Rodzaj modułu/ przedmiotu:** | | | **Kształcenia ogólnego □ podstawowy x kierunkowy/profilowy □ inny…………………………………□** | | | | | | | | | |
| **Język wykładowy:** | | | **polski x obcy □** | | | | | | | | | |
| **Miejsce realizacji :** | | | **ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH** | Sala gimnastyczna ul. Akademicka 3 | | | | | | | | |
| **PRAKTYK ZAWODOWYCH** |  | | | | | | | | |
| **FORMA KSZTAŁCENIA** | | | **Liczba godzin** | | | | | | | | | |
| Wykład | | |  | | | | | | | | | |
| Seminarium | | |  | | | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | 20 | | | | | | | | | |
| Samokształcenie | | |  | | | | | | | | | |
| Laboratorium | | |  | | | | | | | | | |
| E-learning | | |  | | | | | | | | | |
| Zajęcia praktyczne | | |  | | | | | | | | | |
| Praktyki zawodowe | | |  | | | | | | | | | |
| Inne …………………… | | |  | | | | | | | | | |
| **RAZEM** | | | 20 | | | | | | | | | |
| **Opis przedmiotu:** | **Założenia i cel przedmiotu:** | | Pogłebienie wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na organizm i zdrowie człowieka  Pogłębienie wiedzy na temat zdrowego stylu życia, promocji zdrowia  Poglębienie wiedzy na temat społeczno-zdrowotnych wartości aktywności fizycznej  Doskonalenie wybranej formy aktywności fizycznej jako "sportu całego życia:.  Doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych studenta. Ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, które będzie mógł wykorzystywać w realizacji własnych programów rekreacyjno-sportowych dla podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej. | | | | | | | | | |
| **Metody dydaktyczne** | | Ćwiczenia ruchowe, pokaz i objaśnienie, metody realizacji zadań ruchowych w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej i naśladowczej. | | | | | | | | | |
| **Narzędzia dydaktyczne** | |  | | | | | | | | | |
| **MACIERZ EFEKTÓW KSZTAŁCENIA DLA MODUŁU /PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO KIERUNKOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA,**  **METOD WERYFIKACJI ZAMIERZONYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA ORAZ FORMY REALIZACJI ZAJĘĆ.** | | | | | | | | | | | | |
| **Symbol i numer przedmiotowego efektu kształcenia** | | **Student, który zaliczy moduł (przedmiot) wie/umie/potrafi:** | | | **Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia** | | | **Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia:** | | | | **Forma zajęć dydaktycznych\* wpisz symbol** |
|  | |  | | |  | | | **Formujące**  **\*\*\*** | | **Podsumowujące\*\*** | |  |
| **WIEDZA** | | | | | | | | | | | | |
| **P\_W01** | | Zna problematykę procesu kształcenia w ujęciu edukacji zdrowotnej; | | | B.W13 | | | Bieżąca informacja zwrotna | |  | | Ć |
| **P\_W02** | | Zna metodykę edukacji zdrowotnej dzieci, młodzieży i dorosłych; | | | B.W14 | | | Bieżąca informacja zwrotna | |  | | Ć |
| **P\_W03** | | Zna zasady promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej; | | | C.W16 | | | Dyskusja w czasie ćwiczeń | |  | | Ć |
|  | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | | | | | | | | | |
| **P\_U01** | | Potrafi opracowywać programy edukacyjne w zakresie działań prozdrowotnych dla różnych grup odbiorców; | | | B.U11. | | Obserwacja pracy studenta | | | Realizacja zleconego zadania | | Ć |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE / POSTAWY** | | | | | | | | | | | | |
| **P\_K01** | | Rozumie potrzebę dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych. | | | K.07. | | Obserwacja pracy studenta | | | Realizacja zleconego zadania | | Ć |
|  | |  | | |  | |  | | |  | |  |
| \* **FORMA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH**  **W**- wykład; **S**- seminarium; **Ć**- ćwiczenia; **EL**- e-learning; **ZP**- zajęcia praktyczne; **PZ**- praktyka zawodowa;  **METODY WERYFIKACJI OSIĄGNĘCIA ZAMIERZONYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**  **\*\*przykłady metod PODSUMOWUJĄCYCH**  **metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie wiedzy:**  Egzamin ustny (niestandaryzowany, standaryzowany, tradycyjny, problemowy)  Egzamin pisemny – student generuje / rozpoznaje odpowiedź (esej, raport; krótkie strukturyzowane pytania /SSQ/; test wielokrotnego wyboru /MCQ/; test wielokrotnej odpowiedzi /MRQ/; test dopasowania; test T/N; test uzupełniania odpowiedzi)  Egzamin z otwartą książką  **Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie umiejętności:**  Egzamin praktyczny  Obiektywny Strukturyzowany Egzamin Kliniczny /OSCE/ - egzamin zorganizowany w postaci stacji z określonym zadaniem do wykonania /stacje z chorym lub bez chorego, z materiałem klinicznym lub bez niego, z symulatorem, z fantomem, pojedyncze lub sparowane, z obecnością dodatkowego personelu, wypoczynkowe/  Mini-CEX (mini – clinical examination)  Realizacja zleconego zadania  Projekt, prezentacja  **Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie kompetencji społecznych / postaw:**  Esej refleksyjny  Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego  Ocena 360° (opinie nauczycieli, kolegów/koleżanek, pacjentów, innych współpracowników)  Samoocena ( w tym portfolio)  **\*\*\*PRZYKŁADY METOD FORMUJĄCYCH**  Obserwacja pracy studenta  Test wstępny  Bieżąca informacja zwrotna  Ocena aktywności studenta w czasie zajęć  Obserwacja pracy na ćwiczeniach | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NAKŁAD PRACY STUDENTA (BILANS PUNKTÓW ECTS)** | | | | | | | | | |
| **Forma nakładu pracy studenta**  *(udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawdzenie, itp.)* | | | | | | | **Obciążenie studenta (h)** | | |
| ***Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim (wg planu studiów)*** | | | | | | |  | | |
| Udział w wykładach ***(wg planu studiów)*** | | | | | | |  | | |
| Udział w ćwiczeniach(***wg planu studiów)*** | | | | | | | 20 | | |
| Udział w seminariach (***wg planu studiów)*** | | | | | | |  | | |
| Udział w konsultacjach związanych z zajęciami | | | | | | |  | | |
| Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich (zajęcia praktyczne) (***wg planu studiów)*** | | | | | | |  | | |
| ***Samodzielna praca studenta (przykładowa forma pracy studenta)*** | | | | | | |  | | |
| Samodzielne przygotowanie do ćwiczeń | | | | | | |  | | |
| Samodzielne przygotowanie do seminariów | | | | | | |  | | |
| Wykonanie projektu, dokumentacji, opisu przypadku, samokształcenia itd………………………………. | | | | | | |  | | |
| Przygotowanie do zajęć praktycznych | | | | | | |  | | |
| Obciążenie studenta związane z praktykami zawodowymi (***wg planu studiów)*** | | | | | | |  | | |
| Przygotowanie do egzaminu/ zaliczenia i udział w egzaminie | | | | | | |  | | |
| **Sumaryczne obciążenie pracy studenta**  **Godziny ogółem** | | | | | | | **20** | | |
| **Punkty ECTS za moduł/przedmiotu** | | | | | | |  | | |
| **TREŚĆ PROGRAMOWE POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ:** | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | **Liczba godzin** |
| **WYKŁADY** | |  | | | | | | |  |
|  | | | | | | |  |
| **ĆWICZENIA** | | 1. Aktywność fizyczna jako podstawowa forma zachowań zdrowotnych 2. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, terapeutyczna rola aktywności fizycznej 3. Aktywność fizyczna jako forma przeciwdziałania zagrożeniom zdrowia i złym wpływom środowiska 4. Gry i zabawy ruchowe. 5. Zespołowe gry sportowe. 6. Ćwiczenia gimnastyczne i lekkoatletyczne 7. Tor przeszkód, ścieżka zdrowia, obwód stacyjny 8. Zajęcia na siłowni i fitness (ćwiczenia wzmacniające mięśnie, kształtujące prawidłową sylwetkę). 9. Pilates i callanetics (ćwiczenia odprężające kręgosłup, obniżające poziom stresu, wpływające na poprawę stanu zdrowia, wyszczuplające sylwetkę). 10. Turystyka i rekreacja (wycieczki rowerowe, jogging, badminton). | | | | | | | 20 |
| **SEMINARIA** | |  | | | | | | |  |
|  | | | | | | |  |
| **ZAJĘCIA PRAKTYCZNE** | |  | | | | | | |  |
| **PRAKTYKI ZAWODOWE** | |  | | | | | | |  |
|  | | | | | | |  |
| **SAMOKSZTAŁCENIE** | |  | | | | | | |  |
|  | | | | | | |  |
| **LITERATURA** | **PODSTAWOWA** | | * Woynarowska B. (2008): Edukacja zdrowotna, podręcznik akademicki, Warszawa, PWN. * Nowocień J., Chełmecki J. (red.), (2010): Społeczno – edukacyjne oblicza współczesnego sportu i oplimpizu. Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych na przełomie XX i XXI wieku, AWF Warszawa. * Zabawy w grach sportowych– M.Bondarowicz, Warszawa 2006r. * Zabawy i gry ruchowe – R.Trześniowski, Warszawa 2008r * Stretching A-Z Sprawność i zdrowie – A. Listkowska, M. Listkowski, Łódż 2007r. | | | | | | |
|  | **UZUPEŁNIAJĄCA** | |  | | | | | | |
| **KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**  **(opisowe, procentowe, punktowe, inne ……………………..formy oceny do wyboru przez wykładowcę)** | | | | | | | | | |
| **EFEKTY KSZTAŁCENIA** | | **NA OCENĘ 3** | | **NA OCENĘ 3.5** | **NA OCENĘ 4** | **NA OCENĘ 4.5** | | **NA OCENĘ 5** | |
|  | |  | |  |  |  | |  | |
| **WARUNKI UZYSKANIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU:**  Frekwencja i aktywny udział w zajęciach z Wychowania Fizycznego. | | | | | | | | | |
| **OSIĄGNIĘCIE ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA I**  □ pozytywny wynik końcowego egzaminu  □ egzamin teoretyczny pisemny  □ egzamin teoretyczny ustny  □ egzamin praktyczny  □ zaliczenie | | | | | | | | | |
| **Data opracowania programu: 30.10.2021 Program opracowała: mgr Jolanta Tobiś-Rozwarska** | | | | | | | | | |