|  |
| --- |
| **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 człowiekaPogłębienie wiedzy na temat zdrowego stylu życia, promocji zdrowiaPoglębienie wiedzy na temat społeczno-zdrowotnych wartości aktywności fizycznejDoskonalenie 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 |
| **P\_U02** | Potrafi planować pracę zespołu i motywować członków zespołu do pracy; | C.U56. |  |  |  |
| **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 studentaTest wstępnyBieżąca informacja zwrotnaOcena aktywności studenta w czasie zajęćObserwacja 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. Rola aktywności fizycznej w przeciwdziałania sytuacjom stresowym i depresyjnym.
2. Gry i zabawy ruchowe.
3. Zespołowe gry sportowe.
4. Ćwiczenia gimnastyczne i lekkoatletyczne
5. Tor przeszkód, ścieżka zdrowia, obwód stacyjny
6. Zajęcia na siłowni i fitness (ćwiczenia wzmacniające mięśnie, kształtujące prawidłową sylwetkę).
7. Pilates i callanetics (ćwiczenia odprężające kręgosłup, obniżające poziom stresu, wpływające na poprawę stanu zdrowia, wyszczuplające sylwetkę).
8. 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** |