Załącznik do Uchwały RWNZ nr 10/2022 z dnia 22.02.2022 r.

|  |
| --- |
| **KARTA MODUŁU ZAJĘĆ/SYLABUS****Wydział Nauk o Zdrowiu UMB****dotyczy cyklu kształcenia rozpoczynającego się w roku akad. 2022/2023** |
| **Kierunek studiów** | **Zdrowie Publiczne i Epidemiologia** |
| **Profil studiów** | **□ ogólnoakademicki □ praktyczny**  |
| **Nazwa jednostki organizacyjnej realizującej moduł zajęć** | **Studium Wychowania Fizycznego i Sportu** |
| **Osoba(y) prowadząca(e)** | **mgr Jolanta Tobiś-Rozwarska, mgr Mariusz Lisowski, mgr Tomasz Kujawa, mgr Marcin Połuszejko** |
| **Poziom studiów** | **I stopnia (licencjackie) □ II stopnia (magisterskie) □ jednolite magisterskie □** |
| **Forma studiów** | **stacjonarne □ niestacjonarne □** |
| **Rok studiów** | **I □ II □ III □ I V □ V □**  | **Semestr studiów:** | **1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □**  |
| **Nazwa modułu zajęć** | **Wychowanie fizyczne** |
| **Język wykładowy** | **polski □ angielski □** |
| **Miejsce realizacji:** | **zajęć praktycznych** | nie dotyczy |
| **praktyk zawodowych** | nie dotyczy |
| **Opis zajęć:** | **Założenia i cel zajęć:** | Doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych studenta, jak również ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, które będzie mógł wykorzystać w realizacji własnych programów rekreacyjno – sportowych dla podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej. Student ma możliwość wyboru zajęć sportowych pod kątem zainteresowań i potrzeb zdrowotnych. |
| **Metody kształcenia:** | Ćwiczenia, pokaz, praca w grupie, symulacja, zajęcia praktyczne |
| **Symbol i numer przedmiotowego efektu uczenia się** | **Efekt uczenia się** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** | **Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się:** |
| **Formujące\*** | **Podsumowujące\*\*** |
| **WIEDZA** |
| W1 | Potrafi zdefiniować pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia. | W16 | Obserwacja pracy studenta w trakcie ćwiczeń | Realizacja zleconego zadania |
| W2 | Posiada wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia oraz potrafi wdrożyć strategię w zależności od poziomu oddziaływań profilaktycznych. | W17 | Obserwacja pracy studenta w trakcie ćwiczeń | Realizacja zleconego zadania |
| **UMIEJĘTNOŚCI** |
| U1 | Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej. | U16 | Obserwacja pracy studenta w trakcie ćwiczeń | Realizacja zleconego zadania |
| U2 | Potrafi samodzielnie wykonać powierzone mu zadania i właściwie organizuje pracę własną. | U23 | Obserwacja pracy studenta w trakcie ćwiczeń | Realizacja zleconego zadania |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** |
| K1 | Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne oraz potrafi zorganizować pracę w grupie. | K05 | Obserwacja pracy studenta w trakcie ćwiczeń | Realizacja zleconego zadania |
| K2 | Potrafi zorganizować sobie formę aktywności fizycznej wpływającą na lepsze samopoczucie i ograniczającą stres zawodowy. | K12 | Obserwacja pracy studenta w trakcie ćwiczeń | Realizacja zleconego zadania |
| **METODY WERYFIKACJI OSIĄGNIĘCIA ZAMIERZONYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ****\* przykłady metod FORMUJĄCYCH**Obserwacja pracy studentaTest wstępnyBieżąca informacja zwrotnaOcena aktywności studenta w czasie zajęćObserwacja pracy na ćwiczeniachZaliczenie poszczególnych czynnościZaliczenie każdego ćwiczeniaKolokwium praktyczne ocena w systemie punktowymOcena przygotowania do zajęćDyskusja w czasie ćwiczeńWejściówki na ćwiczeniachSprawdzanie wiedzy w trakcie ćwiczeńZaliczenia cząstkoweOcena wyciąganych wniosków z eksperymentówZaliczenie wstępneOpis przypadkuPróba pracy**\*\* przykłady metod PODSUMOWUJĄCYCH****metody weryfikacji efektów uczenia się w zakresie wiedzy:**Egzamin ustny (niestandaryzowany, standaryzowany, tradycyjny, problemowy)Egzamin pisemny (esej, raport; krótkie strukturyzowane pytania /SSQ/; test wielokrotnego wyboru /MCQ/; test wielokrotnej odpowiedzi /MRQ/; test dopasowania; test T/N; test uzupełniania odpowiedzi)**Metody weryfikacji efektów uczenia się w zakresie umiejętności:**Egzamin praktycznyObiektywny Strukturyzowany Egzamin Kliniczny /OSCE/Mini-CEX (mini – clinical examination)Realizacja zleconego zadaniaProjekt, prezentacja**Metody weryfikacji efektów uczenia się w zakresie kompetencji społecznych:**Esej refleksyjnyPrzedłużona obserwacja przez opiekuna/nauczyciela akademickiegoOcena 360° (opinie nauczycieli, kolegów/koleżanek, pacjentów, innych współpracowników)Samoocena |
| **NAKŁAD PRACY STUDENTA (BILANS PUNKTÓW ECTS)** |
| **Forma aktywności studenta** | **Obciążenie studenta (godz.)** |
| ***Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim (wg planu studiów)*** | **60** |
| Udział w wykładach ***(wg planu studiów)*** |  |
| Udział w seminariach (***wg planu studiów)*** |  |
| Udział w ćwiczeniach (***wg planu studiów)*** | 60 |
| Udział w zajęciach praktycznych (***wg planu studiów)*** |  |
| Udział w konsultacjach związanych z zajęciami |  |
| ***Samodzielna praca studenta (przykładowa forma pracy studenta)*** | **5** |
| Samodzielne przygotowanie do seminariów |  |
| Samodzielne przygotowanie do ćwiczeń | 5 |
| Samodzielne przygotowanie do zajęć praktycznych |  |
| Wykonanie projektu, dokumentacji, opisu przypadku, prezentacji, itd. ……………………………. |  |
| Obciążenie studenta związane z praktykami zawodowymi (***wg planu studiów)*** |  |
| Samodzielne przygotowanie się do zaliczeń etapowych |  |
| Samodzielne przygotowanie do egzaminu/zaliczenia końcowego i udział w egzaminie/zaliczeniu końcowym |  |
| **Sumaryczne obciążenie pracy studenta Godziny ogółem:** | **65** |
| **Liczba punktów ECTS** | **0** |
| **Forma zajęć** | **Treści programowe poszczególnych zajęć** | **Symbol przedmiotowego efektu uczenia się** | **Liczba godzin** |
| **ĆWICZENIA** | 1. Aktywność fizyczna jako podstawowa forma zachowań zdrowotnych. | W1, W2 | 2 |
| 2. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, terapeutyczna rola aktywności fizycznej. | W1, W2, U1 | 2 |
| 3. Aktywność fizyczna jako forma przeciwdziałania zagrożeniom zdrowia i złym wpływom środowiska. | W1, W2 | 2 |
| 4. Rola aktywności fizycznej w przeciwdziałaniu sytuacjom stresowym i depresyjnym. | W1, U1 | 2 |
| 5. Społeczno-wychowawcza funkcja aktywności fizycznej w przygotowaniu człowieka do rekreacji. | W1, W2, U2, K2 | 2 |
| 6. Student uczy się rozpoznawać własne ograniczenia diagnostyczne i lecznicze oraz potrzeby edukacyjne. | W1, U2, K2 | 2 |
| 7. Zespołowe gry sportowe (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna). | U1, K1 | 20 |
| 8. Ćwiczenia gimnastyczne i lekkoatletyczne. | U2 | 4 |
| 9. Tor przeszkód, ścieżka zdrowia, obwód stacyjny. | U2 | 8 |
| 10. Pilates i callanetics (ćwiczenia odprężające kręgosłup, obniżające poziom stresu, wpływające na poprawę stanu zdrowia, wyszczuplające sylwetkę). | U2 | 4 |
| 11. Turystyka i rekreacja (wycieczki rowerowe, jogging, badminton, ringo). | U2 | 8 |
| 12. Gry i zabawy ruchowe. | U1, K1 | 4 |
| **LITERATURA PODSTAWOWA***(3-5 pozycji*) | 1. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2008.2. Nowocień J., Chełmecki J. (red.): Społeczno – edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu. Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych na przełomie XX i XXI wieku. AWF, Warszawa 2010.3. Bondarowicz M.: Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 2006. |
| **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA***(3-5 pozycji*) | 1. Listkowska A., Listkowski M.: Stretching A-Z. Sprawność i zdrowie. Aleksandra, Łódź 2007.2. Trześniowski R.: Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa 2008. |
| **WARUNKI UZYSKANIA ZALICZENIA ZAJĘĆ (ZGODNIE Z REGULAMINEM PRZEDMIOTU/JEDNOSTKI)** |
| **Sposób zaliczenia zajęć** | Zaliczenie na podstawie frekwencji i aktywnego udziału w zajęciach. |
| **Zasady zaliczania nieobecności** | Wszystkie nieobecności muszą być usprawiedliwione i zaliczone poprzez uczestnictwo w zajęciach z inną grupą lub napisanie pracy teoretycznej z zajęć na których student/ka był/a nieobecny/a. |
| **Możliwości i formy wyrównywania zaległości** | Student/ka, aby uzyskać zaliczenie ma możliwość odrobienia zajęć z inną grupą ćwiczeniową po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z osobą prowadzącą lub otrzymuje temat pracy do realizacji z zajęć na których był /a nieobecny/a. |
| **Zasady dopuszczenia do egzaminu/zaliczenia** | Zaliczenie na podstawie frekwencji i aktywnego udziału w zajęciach. |
| **KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z ZAJĘĆ ZAKOŃCZONYCH ZALICZENIEM****(opisowe, procentowe, punktowe, inne….)** |
| Student/ka uzyskuje zaliczenie z przedmiotu na podstawie frekwencji oraz aktywnego udziału w zajęciach. |
| **Data opracowania sylabusa: 18.07.2022** | **Sylabus opracował(a): mgr Jolanta Tobiś-Rozwarska** |