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 studenta  Test wstępny  Bieżąca informacja zwrotna  Ocena aktywności studenta w czasie zajęć  Obserwacja pracy na ćwiczeniach  Zaliczenie poszczególnych czynności  Zaliczenie każdego ćwiczenia  Kolokwium praktyczne ocena w systemie punktowym  Ocena przygotowania do zajęć  Dyskusja w czasie ćwiczeń  Wejściówki na ćwiczeniach  Sprawdzanie wiedzy w trakcie ćwiczeń  Zaliczenia cząstkowe  Ocena wyciąganych wniosków z eksperymentów  Zaliczenie wstępne  Opis przypadku  Próba 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 praktyczny  Obiektywny Strukturyzowany Egzamin Kliniczny /OSCE/  Mini-CEX (mini – clinical examination)  Realizacja zleconego zadania  Projekt, prezentacja  **Metody weryfikacji efektów uczenia się w zakresie kompetencji społecznych:**  Esej refleksyjny  Przedłużona obserwacja przez opiekuna/nauczyciela akademickiego  Ocena 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** | | | | | | | |