*Załącznik nr 1a*

# Karta przedmiotu

**Cz. 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Informacje ogólne o przedmiocie** | | | | | |
| **1. Kierunek studiów:**Elektroradiologia | | 1. **Poziom kształcenia:** I stopień/profil praktyczny 2. **Forma studiów:** studia stacjonarne | | | |
| **4. Rok:**I, II / cykl 2024-2027 | | **5. Semestr**: I, II, III, IV | | | |
| **6. Nazwa przedmiotu:**Wychowanie fizyczne | | | | | |
| **7. Status przedmiotu:**obowiązkowy | | | | | |
| **8. Cel/-e przedmiotu**  Zna wiadomości z zakresu sposobów regulowania masy ciała i modelowania sylwetki.  Potrafi zmobilizować siebie i innych do postaw prozdrowotnych.  **Efekty uczenia się/odniesienie do efektów uczenia się**zawartych w *(właściwe podkreślić)*:  standardach kształcenia (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego)/Uchwale Senatu SUM*(podać określenia zawarte w standardach kształcenia/symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu SUM)*:  w zakresie wiedzy student zna i rozumie:   * metody oceny prawidłowej sylwetki i postawy ciała. Zna cele form aktywności ruchowej i ich efekty oddziaływania na organizm człowieka. M2\_K09   w zakresie umiejętności student potrafi:   * rozumieć zależność zdrowia od wydolności fizycznej i równowagi mięśniowej. Posiada wiedzę i umiejętności w zakresie doboru ćwiczeń w kształtowaniu odpowiednich zachowań prozdrowotnych. M2\_K09   w zakresie kompetencji społecznych:   * propagowaniezachowań prozdrowotnych M2\_K09 | | | | | |
| **9. Liczba godzin z przedmiotu** | **60** | | **10. Liczba punktów ECTS dla przedmiotu** | | **0** |
| **11. Forma zaliczenia przedmiotu:** zaliczenie | | | | | |
| **12. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się** | | | | | |
| Efekty uczenia się | Sposoby weryfikacji | | | Sposoby oceny\*/zaliczenie | |
| W zakresie wiedzy | - | | | **-** | |
| W zakresie umiejętności | Wykonanie zleconego zadania | | | Zaliczenie | |
| W zakresie kompetencji | Obserwacja | | | Obecności i aktywne uczestnictwo w zajęciach | |

**\*** w przypadku egzaminu/zaliczenia na ocenę zakłada się, że ocena oznacza na poziomie:

**Bardzo dobry (5,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i znacznym stopniu przekraczają wymagany poziom

**Ponad dobry (4,5)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i w niewielkim stopniu przekraczają wymagany poziom

**Dobry (4,0)** – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na wymaganym poziomie

**Dość dobry (3,5)** – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na średnim wymaganym poziomie **Dostateczny (3,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na minimalnym wymaganym poziomie

**Niedostateczny (2,0)** – zakładane efekty uczenia się nie zostały uzyskane.

# Karta przedmiotu

**Cz. 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inne przydatne informacje o przedmiocie** | | | | |
| **13. Jednostka realizująca przedmiot,** **adres, e-mail:**  Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, 40-752 Katowice, ul. Medyków 8  sportwnoz@sum.edu.pl | | | | |
| **14. Imię i nazwisko opiekuna praktyki zawodowej**  dr n. o zdrowiu Damian Kuźma (dkuzma@sum.edu.pl) | | | | |
| **15. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:** | | | | |
| **16. Liczebność grup** | | Zgodna z Zarządzeniem Rektora SUM | | |
| **17. Materiały do zajęć** | | Przyrządy i przybory będące na wyposażeniu siłowni i sali gimnastycznej, sali fitness | | |
| **18. Miejsce odbywania się zajęć** | | Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu ul. Medyków 8 | | |
| **19. Miejsce i godzina konsultacji** | | Informacja dostępna w gablocie w Zakładzie | | |
| **20. Efekty uczenia się** | | | | |
| Numer przedmiotowego  efektu uczenia  się | Przedmiotowe efekty uczenia się | | Odniesienie do efektów uczenia się zawartych w *(właściwe podkreślić)*:  standardach kształcenia/  zatwierdzonych przez  Senat SUM | |
| EUs\_U1 | Rozumie zależność zdrowia od wydolności fizycznej i równowagi mięśniowej. Posiada wiedzę i umiejętności w zakresie doboru ćwiczeń w kształtowaniu odpowiednich grup mięśniowych. | | - | |
| OUs\_K1 | Wykazuje działania wychowawcze związane z kształtowaniem samodyscypliny oraz samokontroli oraz wykazuje poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych. | | M2\_K09 | |
| **21. Tematy zajęć** | | | | **Liczba godzin** |
| Rola rozgrzewki w zajęciach ruchowych | | | | 3 |
| Trening siłowy dla początkujących | | | | 12 |
| Indywidualne formy aktywności fizycznej | | | | 12 |
| Gry zespołowe | | | | 24 |
| Zabawy i gry ruchowe | | | | 9 |
| **22. Literatura** | | | | |
| 1. Bądź sprawny jak lampart,dr Kelly Starrett, Glen Cordoza, Galaktyka, Łódź 2018 2. F. Delavier. Modelowanie sylwetki : atlas ćwiczeń dla kobiet, PZWL Warszawa 2008, 3. T. Stefaniak, Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. I i II, Wrocław 2002. 4. Trześniowski R.: Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa, 2005 | | | | |
| **23. Kryteria oceny – szczegóły** | | | | |
| Zgodnie z zaleceniami organów kontrolujących.  Zaliczenie przedmiotu - student osiągnął zakładane efekty uczenia się.  Szczegółowe kryteria zaliczenia i oceny z przedmiotu są zamieszczone w regulaminie przedmiotu. | | | | |