***Załącznik nr 1a***

**Karta przedmiotu**

**Cz. 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Informacje ogólne o przedmiocie** | | | | | | | |
| **1. Kierunek studiów:** Pielęgniarstwo | | | **2. Poziom kształcenia:** I stopień / profil praktyczny  **3. Forma studiów:** studia stacjonarne | | | | |
| **4. Rok:** I, II, III / cykl 2024 - 2027 | | | **5. Semestr:** I, II, III, IV, V, VI | | | | |
| **6. Nazwa przedmiotu:** Wychowanie fizyczne | | | | | | | |
| **7. Status przedmiotu:** obowiązkowy | | | | | | | |
| **8. Cel/-e przedmiotu** | | | | | | | |
| Znajomość wiadomości z zakresu sposobów regulowania masy ciała i modelowania sylwetki.Student 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. A.W1, B.W13,  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. B.U11, C.U30  w zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do: propagowania zachowań prozdrowotnych w swoim otoczeniu | | | | | | | |
| **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 | Sprawdzian pisemny – pytania otwarte  Zaliczenie na ocenę – test wyboru | | | | 50 % prawidłowo wykonanych zadań | | |
| W zakresie umiejętności | Sprawozdanie  Obserwacja  Egzamin praktyczny | | | | Wykonanie prawidłowo 60 % zadanych ćwiczeń. | | |
| W zakresie kompetencji | Obserwacja | | | | Obecności i aktywne uczestnictwo w minimum 12 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 osoby odpowiedzialnej za realizację przedmiotu:**  mgr Agnieszka Gabrylewska | | | | |
| **15. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**  Podstawowa znajomość budowy ciała i funkcjonowania układów czynnościowych. | | | | |
| **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** | | Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu – według wywieszonego grafiku | | |
| **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\_W1 | Zna metody oceny prawidłowej sylwetki i postawy ciała. Potrafi określić cel wybranej formy aktywności ruchowej oraz dobrać do niego odpowiednią formę ruchową. | | A.W1  B.W13 | |
| EUs\_U1 | Rozumie zależność zdrowia od wydolności fizycznej i równowagi mięśniowej. Posiada wiedzę i umiejętności w zakresie doboru ćwiczeń w kształtowaniu odpowiednich grup mięśniowych. | | B.U11  C.U30 | |
| **21. Formy i tematy zajęć** | | | | **Liczba godzin** |
| **21.3. Ćwiczenia** | | | | **60** |
| Zajęcia organizacyjne – zapoznanie się z tematyką , ustalenie zasad uczestnictwa w ćwiczeniach oraz warunków zaliczenia semestrów. | | | | **2** |
| Regulacja i stopniowanie wysiłku fizycznego podczas marszobiegu na dystansie 3000m. | | | | **2** |
| Rozwijanie sprawności aerobowej – biegi przełajowej | | | | **2** |
| Zwiększanie elastyczności mięśni i ścięgien (gibkość) poprzez indywidualne ćwiczenia rozciągające. | | | | **2** |
| Zwiększanie elastyczności poprzez ćwiczenia zespołowe. | | | | **2** |
| Rozwijanie siły mięśni nóg – ćwiczenia indywidualne. | | | | **2** |
| Tenis stołowy – zapoznanie się z przepisami gry oraz różnymi formami trzymania rakietki. | | | | **2** |
| Kształtowanie siły poszczególnych partii mięśni pokonując ciężar własnego ciała – ćwiczenia indywidualne. | | | | **2** |
| Ćwiczenia siłowe w parach i trójkach. | | | | **2** |
| Ćwiczenia zwiększające siłę mięśni brzucha i grzbietu. | | | | **2** |
| Trening interwałowy - metoda obniżania masy ciała. | | | | **2** |
| Rozwój kondycji fizycznej poprzez ćwiczenia w formie obwodu ćwiczebnego. | | | | **2** |
| Tenis stołowy - różne gry, praktyka koordynacyjna | | | | **2** |
| Rozwijamy siłę mięśni grzbietu i klatki piersiowej. | | | | **2** |
| Kształtowanie siły mięśni kończyn górnych i brzucha. | | | | **2** |
| Ćwiczenia ze skakanką jako formą obniżenia poziomu tkanki tłuszczowej. | | | | **2** |
| Rozciąganie mięśni jako ważny element każdego treningu. | | | | **2** |
| Budowanie zaufania i pokonywanie lęków poprzez współpracę z partnerem. | | | | **2** |
| Elementy ćwiczeń terapeutycznych (kinezyterapia). | | | | **2** |
| Integracja poprzez gry i zajęcia rekreacyjne. | | | | **2** |
| Rozwijanie sprawności aerobowej poprzez gry i ćwiczenia biegowe. | | | | **2** |
| Siatkówka - gry i zajęcia rekreacyjne. | | | | **2** |
| Siatkówka plażowa - dyscyplina sportowa i rekreacyjna. | | | | **2** |
| Koszykówka – doskonalenie elementów technicznych w grach i zabawach. | | | | **2** |
| Koszykówka – „streetball” jako forma rekreacji ruchowej. | | | | **2** |
| Aktywność fizyczna w pierwszym, drugim, trzecim trymestrze ciąży. | | | | **4** |
| Aktywność fizyczna podczas porodu - „Aktywny poród”. | | | | **2** |
| Aktywność fizyczna mająca na celu zmniejszenie dolegliwości ciążowych. | | | | **2** |
| Kształtowanie siły poszczególnych partii mięśni pokonując ciężar własnego ciała – ćwiczenia indywidualne. | | | | **2** |
| **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** | | | | |
| Zaliczenie przedmiotu – student osiągnął zakładane efekty uczenia się.  Szczegółowe kryteria zaliczenia i oceny z przedmiotu są zamieszczone w regulaminie przedmiotu. | | | | |