# *Załącznik 1a*

# Karta przedmiotu

# Cz. 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Informacje ogólne o przedmiocie** | | | | |
| **1. Kierunek studiów:** Położnictwo | | 1. **Poziom kształcenia:** I stopień / profil praktyczny 2. **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**  Posiada umiejętności z zakresu sposobów regulowania masy ciała i kształtowania sylwetki. Nabywa praktyczne umiejętności modelowania ciała przy pomocy metod ruchowych.  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 podane w standardach kształcenia/ symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu SUM)  **w zakresie wiedzy student zna i rozumie:** ---------------  **w zakresie umiejętności student potrafi:** B.U13  **w zakresie kompetencji społecznych student:** 1.3.7 | | | | |
| **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 | Zaliczenie na podstawie obecności na zajęciach oraz obserwacji nabytych przez studenta umiejętności podczas zajęć praktycznych. | | **Z** | |
| W zakresie kompetencji | Obserwacja | | **Z** | |

**\*** 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/koordynatora przedmiotu:**  mgr Lidia Anton ([lanton@sum.edu.pl](mailto:lanton@sum.edu.pl) ) | | | | |
| **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/środki dydaktyczne** | | Przyrządy i przybory będące na wyposażeniu siłowni, sali gimnastycznej oraz sali fitness | | |
| **18. Miejsce odbywania się zajęć** | | Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu ul. Medyków 8 | | |
| **19. Miejsce i godzina konsultacji** | |  | | |
| **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 | |
| P\_U01 | Potrafi określić cel wybranej formy aktywności ruchowej oraz dobrać do niego odpowiednią formę ćwiczeń. | | B.U13 | |
| P\_U02 | Posiada umiejętności w zakresie doboru ćwiczeń w kształtowaniu odpowiednich grup mięśniowych. | | B.U13 | |
| P\_K01 | Dostrzega potrzebę utrzymywania i podnoszenia swojej sprawności w celu poprawy zdrowia. | | 1.3.7 | |
| **21. Formy i tematy zajęć** | | | | **Liczba godzin** |
| **21.3. Ćwiczenia** | | | | **60** |
| Zajęcia organizacyjne – zapoznanie się z tematyką zajęć , ustalenie zasad uczestnictwa w ćwiczeniach oraz warunków zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie zasad BHP. | | | | **2** |
| Regulacja i stopniowanie wysiłku fizycznego podczas marszobiegu terenowego. | | | | **2** |
| Zasady, formy i rodzaje rozgrzewki. | | | | **2** |
| Rozwijanie sprawności aerobowej – biegi przełajowej | | | | **2** |
| Nauka techniki Nordic walking. Ćwiczenia w terenie. | | | | **4** |
| Zwiększanie mobilności poprzez indywidualne ćwiczenia rozciągające. | | | | **2** |
| Zwiększanie mobilności poprzez ćwiczenia w parach. | | | | **2** |
| Kształtowanie siły mięśni nóg – ćwiczenia indywidualne. | | | | **2** |
| Tenis stołowy – zapoznanie się z przepisami gry oraz techniką gry. Gry pojedyncze. | | | | **4** |
| Kształtowanie siły poszczególnych partii mięśni wykorzystując ciężar własnego ciała – ćwiczenia indywidualne. | | | | **2** |
| Ćwiczenia siłowe w parach. | | | | **2** |
| Kształtowanie siły mięśni brzucha i grzbietu. | | | | **2** |
| Trening interwałowy jako metoda obniżania masy ciała. | | | | **2** |
| Rozwój kondycji fizycznej poprzez ćwiczenia w formie obwodu ćwiczebnego. | | | | **2** |
| Kształtowanie siły mięśni grzbietu i klatki piersiowej. | | | | **2** |
| Kształtowanie siły mięśni kończyn górnych i brzucha. | | | | **2** |
| Tabata jako forma redukcji tkanki tłuszczowej. | | | | **2** |
| Budowanie zaufania i pokonywanie lęków poprzez współpracę z partnerem. | | | | **2** |
| Elementy ćwiczeń terapeutycznych (kinezyterapia) i relaksacja. | | | | **2** |
| Integracja poprzez gry i zajęcia rekreacyjne. | | | | **4** |
| Rozwijanie wytrzymałości 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. | | | | **2** |
| Aktywność fizyczna w połogu. | | | | **2** |
| **22. Literatura** | | | | |
| 1. dr K. Starrett, G. Cordoza, Bądź sprawny jak lampart, 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. R.Trześniowski, Zabawy i gry ruchowe, WSiP, Warszawa, 2005 5. A.Broussal-Derval, S.Genneau ,Mobilność w treningu funkcjonalnym, MedPharm Wrocław 2021 | | | | |
| **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 | | | | |