

KARTA PRZEDMIOTU

Cykl kształcenia od roku akademickiego 2024/2025

- **Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical education
Kierunek studiów	lekarski
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	stacjonarne
Dyscyplina	Nauki medyczne
Język wykładowy	polski

Koordinator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	Mgr Agnieszka Gołofit
---	-----------------------

Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			0
konwersatorium			
ćwiczenia	60	I, II,	
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania określonych sportów
-------------------	---

- **Cele kształcenia dla przedmiotu**

C1 - podnoszenie sprawności fizycznej studentów, dbałość o zdrowie ogólne i higienę osobistą
C2 - rozwinięcie cech motorycznych, myślenia, zaznajomienie się z grami i zabawami
C3 – rozwinięcie umiejętności współpracy w grupie z przyjmowaniem różnych ról
C4 – poznanie zasad promowania zachowań prozdrowotnych i roli ćwiczeń fizycznych w zachowaniu zdrowia i rekonwalescencji

- **Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
W_01	zna zachowania człowieka sprzyjające utrzymaniu zdrowia i zasady motywowania pacjenta do zachowań prozdrowotnych (model zmiany Prochaski i DiClemente, wywiad motywujący);	D.W3.
UMIEJĘTNOŚCI		
U_01	dba o własną aktywność ruchową	L.U2.
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_01	propaguje zachowania prozdrowotne	K.6.
K_02	wdraża zasady koleżeństwa zawodowego i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym	K.9.

- **Opis przedmiotu/ treści programowe**

W ramach zajęć wychowanie fizyczne realizowany jest program, który umożliwia studentom doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej. Obejmuje on:

- ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentem na kształtowanie wybranych cech motorycznych z wykorzystaniem przyborów;
- ćwiczenia doskonalące elementy techniki i taktyki w grach zespołowych (koszykówka, piłka siatkowa, piłka nożna);
- doskonalenie innych form aktywności fizycznej z zastosowaniem ćwiczeń ogólnorozwojowych (badminton, fitness, tenis stołowy, tenis ziemny, nordic walking, ergometr wioślarski, lekkoatletyka, wspinaczka sportowa);
- test sprawności fizycznej BEEP TEST (pomiar i interpretacja wyników prób sprawności fizycznej);
- zagadnienia teoretyczne dot. bezpieczeństwa na zajęciach sportowych, pierwszej pomocy przedmedycznej, zdrowotnych efektów podejmowania systematycznej aktywności fizycznej, zasad racjonalnego żywienia, ruchu jako antidotum na stres.

- **Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się**

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
WIEDZA			
W_01- W_03	Ćwiczenia praktyczne	obserwacja	Raport z obserwacji
UMIEJĘTNOŚCI			
U_01	Ćwiczenia praktyczne	obserwacja	Raport z obserwacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K_01 - K_02	Ćwiczenia praktyczne	obserwacja	Raport z obserwacji
-------------	----------------------	------------	---------------------

- **Kryteria oceny, wagi**

Zaliczenie bez oceny na podstawie frekwencji i aktywności na zajęciach.

- **Obciążenie pracą studenta**

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	60
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	-

- **Literatura**

Literatura podstawowa
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wołyniec J., Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, Wyd. BK 2006 2. Trzeźniowski R., Gry i zabawy ruchowe, WSiP, wyd. 3, Warszawa 1995 3. Strzyżewski S., Proces wychowania w kulturze fizycznej, wyd. II, WSiP, Warszawa 1990 4. Nawara H., Badminton, AWF, Wrocław 2001 5. Zabrocka A, Supińska A., Stretching, AWF Gdańsk, 2015 6. Arlet T. Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki, Kraków 2002 7. Burger D., Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję, Bauer-Weltbild media Sp. z o.o., Warszawa 2007 8. Superlak E., Piłka siatkowa. Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry, 9. Talaga J., Technika piłki nożnej, COS, Warszawa 1996 10. Hudetz R., Tenis stołowy 2000, Modest, Łódź 2005 11. Królak A, Tenis. Nauczanie gry, COS, Warszawa 2008