

## AKADEMIA WSB

## KARTA PRZEDMIOTU, CYKL KSZTAŁCENIA 2023-2029

Nazwa przedmiotu  
WYCHOWANIE FIZYCZNE

ECTS 0

## Studia

Kierunek	Stopień	Tryb	Specjalność	Specjalizacja	Profil kształcenia
Lekarski	Jednolite magisterskie	Stacjonarne, Niestacjonarne			Ogólnoakademicki

Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)

**Koordynator Przedmiotu i prowadzący – mgr Maciej Sadowski**

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin

Liczba punktów ECTS: 0

**A. Formy zajęć\***

- wykład,
- **ćwiczenia**,
- ćwiczenia kliniczne,
- laboratorium,
- praktyka,
- zajęcia online,
- konsultacje,
- zajęcia praktyczne,
- projekt

\* zaznaczyć właściwe

- **ćwiczenia - 0 ECTS**

Opis sposobu wyznaczania punktów ECTS:

Aktywność	Nakład pracy studenta
Udział w ćwiczeniach semestr 02	60h 30h
semestr 03	30h
przygotowanie do ćwiczeń	0h
Zaliczenie/egzamin	0h
<b>Razem liczba godzin</b>	60 godzin
<b>Liczba punktów ECTS za moduł</b>	<b>0 ECTS</b>

**B. Sposób realizacji zajęć \***

- **zajęcia w sali dydaktycznej**
- zajęcia on-line / blended learning
- zajęcia poza pomieszczeniami dydaktycznymi

\* zaznaczyć właściwe

**C. Liczba godzin zgodnie z zatwierdzonym programem studiów**

- **ćwiczenia = 60h**

Semestr 02 i 03

Status przedmiotu

- **obowiązkowy** / fakultatywny

Język wykładowy

Język polski

Metody dydaktyczne

- gry dydaktyczne
- gry zespołowe
- ćwiczenia praktyczne

Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne

**A. Sposób zaliczenia\***

- ustny egzamin praktyczny
- pisemny egzamin teoretyczny
- **zaliczenie** z oceną

\* właściwe zaznaczyć

			<p><b>B. Formy zaliczenia*:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egzamin pisemny: testowy / z pytaniami (zadaniami) otwartymi / dłuższa wypowiedź pisemna</li> <li>• ustny egzamin teoretyczny</li> <li>• ustny egzamin praktyczny</li> <li>• zaliczenie ustne / kolokwium</li> <li>• wykonanie pracy zaliczeniowej: przygotowanie projektu lub prezentacji / przeprowadzenie badań i prezentacja ich wyników (pisemna / ustna) / <b>wykonanie określonej pracy praktycznej</b></li> <li>• <b>ustalenie oceny zaliczeniowej na podstawie ocen częściowych otrzymywanych w trakcie trwania semestru*</b></li> </ul> <p>* właściwe zaznaczyć</p> <p><b>C. Podstawowe kryteria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obowiązują wszystkie zapisy Regulaminu Studiów AWSB. Regulaminu przedmiotu oraz Regulamin Pracowni.</li> <li>• Udział we wszystkich formach zajęć jest obowiązkowy. Każda nieobecność musi zostać usprawiedliwiona, a materiał z zajęć zdany w terminie i w formie uzgodnionej z Prowadzącym.</li> <li>• Aktywny udział w ćwiczeniach.</li> </ul>
<p><b>Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi</b></p> <p><b>A. Wymagania formalne:</b> Student posiada strój sportowy i obuwie zamienne sportowe,</p> <p><b>B. Wymagania wstępne:</b> motywacja do aktywności fizycznej i zachowań prozdrowotnych.</p>			
<p><b>Cele przedmiotu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i zdrowia innych</li> <li>- Motywacja do podejmowania aktywności ruchowej w celach zdrowotnych</li> <li>- Przekazanie studentom wiedzy dotyczącej metod walki ze stresem przy pomocy aktywności fizycznej</li> <li>- Kształtowanie kompetencji społecznych, potrzebnych do wykonywania zawodu lekarza, zgodnie z sylwetką absolwenta</li> </ul>			
<p><b>TREŚCI KSZTAŁCENIA (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)</b></p>			
<p><b>Odniesienie do Kierunkowych/standardowych szczegółowych efektów uczenia się</b></p>	<p><b>PRK</b></p>	<p><b>Temat</b></p>	
<p><b>ĆWICZENIA (zajęcia w formie bezpośredniej) 60 godz.</b></p>			
<p>J.W19 J.W20 J.W21 J.U6 J.U7 J.U8 K.6</p>	<p>P7U_U P7S_WG P7S_WK P7U_U P7S_UW P7U_K P7S_KO</p>	<p>1. Kształtowanie cech motorycznych, umiejętności współpracy w zespole i zdrowej rywalizacji.</p>	
<p>J.W19 J.W20 J.W21 J.U6 J.U7 J.U8 K.6</p>	<p>P7U_U P7S_WG P7S_WK P7U_U P7S_UW P7U_K P7S_KO</p>	<p>2. Motywacja do udziału w aktywności fizycznej i samoocena własnych zachowań zdrowotnych.</p>	
<p>J.W19 J.W20 J.W21 J.U6 J.U7 J.U8 K.6</p>	<p>P7U_U P7S_WG P7S_WK P7U_U P7S_UW P7U_K P7S_KO</p>	<p>3. Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.</p>	
<p>J.W19 J.W20 J.W21 J.U6</p>	<p>P7U_U P7S_WG P7S_WK P7U_U</p>	<p>4. Trening ogólnorozwojowy.</p>	

J.U7 J.U8 K.6	P7S_UW P7U_K P7S_K0	
J.W19 J.W20 J.W21 J.U6 J.U7 J.U8 K.6	P7U_U P7S_WG P7S_WK P7U_U P7S_UW P7U_K P7S_K0	5. Doskonalenie umiejętności sportowych (piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka nożna).

**Treści realizowane w formie e-learning: brak**

**Wykaz literatury**

- **Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć (zdania egzaminu):**

**A.1. wykorzystywana podczas zajęć**

- Aureliusz Kosendiak, Aktywność fizyczna dla zdrowia, aspekty teoretycznej i praktycznej, Wrocław 2021
- Aureliusz Kosendiak, Ćwiczenia siłowe w treningu zdrowotnym, Wrocław 2021

**A.2. studiowana samodzielnie przez studenta**

- Aureliusz Kosendiak, Aktywność fizyczna dla zdrowia, aspekty teoretycznej i praktycznej, Wrocław 2021
- Aureliusz Kosendiak, Ćwiczenia siłowe w treningu zdrowotnym, Wrocław 2021

**B. Literatura uzupełniająca**

- Henryk Kuński, Wojciech Drygas, Trening zdrowotny, Kraków 2003
- Ken Green, Kenneth Hardman, Physical education, SAGE Publications Ltd, Manchester 2004
- Bryś, K., Grabarek, B. O., Król, P., Staszkiwicz, R., Wierzbik-Strońska, M., & Król, T. (2022). The Thermal Influence of an Electromagnetic Field with a Radio Frequency Depending on the Type of Electrode Used. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(18), 11378.

**EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Nr efektu	Opis efektu uczenia się	Odniesienie do kierunkowych/standardowych szczegółowych efektów uczenia się	PRK
<b>Wiedza:</b>			
W01	Student zna wpływ ćwiczeń na organizm człowieka, sposoby podtrzymania zdrowia, utrzymania właściwej postawy ciała, sprawności fizycznej, a także zasad organizacji zajęć ruchowych;	J.W19	P7U_U P7S_WG
W02	Student zna informacje z zakresu wybranych dyscyplin sportowych dot. techniki, taktyki, przepisów i sposobu sędziowania oraz rekreacji ruchowej;	J.W20	P7U_U P7S_WG P7S_WK
W03	Student zna informacje niezbędne do samodzielnego podejmowania działań służących prawidłowemu rozwojowi aktywności fizycznej;	J.W21	P7U_U P7S_WG P7S_WK
<b>Umiejętności:</b>			
U01	stosować umiejętności ruchowe z zakresu wybranych gier zespołowych, sportów indywidualnych i innych form aktywności ruchowej przydatnych do samousprawniania się, samokontroli i udziału w zorganizowanych formach zajęć oraz do organizacji gier i zabaw: ruchowych i sportowych;	J.U6	P7U_U P7S_UW
U02	zastosować potencjał motoryczny do realizacji zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalności turystyczno- rekreacyjnej;	J.U7	P7U_U P7S_UW
U03	uprawiać prozdrowotny styl życia oraz kształtować postawy sprzyjające aktywności fizycznej;	J.U8	P7U_U P7S_UW

<b>Kompetencje społeczne:</b>			
K01	jest gotów do propagowania zachowań prozdrowotnych;	K.6	P7U_K P7S_K0
<b>WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>			
<b>Nr efektu</b>	<b>Metoda weryfikacji efektów uczenia się</b>	<b>Odniesienie do kierunkowych/standardowych szczegółowych efektów uczenia się</b>	<b>PRK</b>
W01	Obserwacja w trakcie zajęć	J.W19	P7U_U P7S_WG
W02	Obserwacja w trakcie zajęć	J.W20	P7U_U P7S_WG P7S_WK
W03	Obserwacja w trakcie zajęć	J.W21	P7U_U P7S_WG P7S_WK
U01	Obserwacja w trakcie zajęć	J.U6	P7U_U P7S_UW
U02	Obserwacja w trakcie zajęć	J.U7	P7U_U P7S_UW
U03	Obserwacja w trakcie zajęć	J.U8	P7U_U P7S_UW
K01	Obserwacja w trakcie zajęć	K.6	P7U_K P7S_K0

**Kryteria oceny efektów uczenia się**

<b>Nr efektu</b>	<b>Zaliczenie</b>	<b>Brak zaliczenia</b>
<b>W01=W03</b>	Aktywne uczestniczenie w zajęciach	Brak aktywnego uczestnictwa w zajęciach
<b>U01- U03</b>	Aktywne uczestniczenie w zajęciach	Brak aktywnego uczestnictwa w zajęciach
<b>K01</b>	Aktywne uczestniczenie w zajęciach	Brak aktywnego uczestnictwa w zajęciach