

Karta przedmiotu

Cz. 1

Informacje ogólne o przedmiocie			
1. Kierunek studiów: Położnictwo		2. Poziom kształcenia: I stopień/ profil praktyczny	
4. Rok: I, II, III /cykl 2025-2028		3. Forma studiów: stacjonarne	
		5. Semestr: I, II, III, IV, V, VI	
6. Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne			
7. Status przedmiotu: obowiązkowy			
8. Cel-e przedmiotu			
Posiadanie umiejętności z zakresu sposobów regulowania masy ciała i kształtowania sylwetki. Nabywanie 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: A.U3, B.U35			
w zakresie kompetencji społecznych student: Punkt 1.3. ogólnych efektów uczenia się, podpunkt 3)			
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 w 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)

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	interpretować fizjologiczne procesy ze szczególnym uwzględnieniem neurohormonalnej regulacji procesów fizjologicznych	A.U3
P_U02	dobierać metody i formy profilaktyki i prewencji chorób, kształtować zachowania zdrowotne różnych grup społecznych oraz opracować i wdrażać indywidualne programy promocji zdrowia.	C.U35
P_K01	samodzielnego i rzetelnego wykonywania zawodu położnej zgodnie z zasadami etyki, w tym przestrzegania wartości i powinności moralnych w opiece nad pacjentką.	Punkt 1.3. ogólnych efektów uczenia się, podpunkt 3)

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.	

KIEROWNIK

Zakładu Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
Katedry Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach


dr hab. n. o zdrowiu Ryszard Piłta, prof. SUM