Załącznik nr 1a

Karta przedmiotu

Cz. 1

Informacje ogólne o przedmiocie			
1. Kierunek studiów: Pielęgniarstwo **2. Profil studiów:** ogólnoakademicki	**3 Poziom kształcenia:** I stopnia **4. Forma studiów:** studia stacjonarne **5. Cykl kształcenia:2026-2028**		
6. Rok: I, II	**7. Semestr: I-IV**		
8. Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne			
9. Status przedmiotu: obowiązkowy			
10. Treści programowe: Posiada umiejętności z zakresu sposobów regulowania masy ciała i modelowania sylwetki. 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 ŚUM *(podać określenia zawarte w standardach kształcenia/symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu ŚUM)* w zakresie wiedzy student zna i rozumie: ..... w zakresie umiejętności student potrafi: B.U11, C.U30 w zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do: 1.3.7			
11. Liczba godzin z przedmiotu: (kontaktowe/w tym godziny komunikacji*/samokształcenie*)	**60**	**12. Liczba punktów ECTS dla przedmiotu:**	**0**
13. Forma zaliczenia przedmiotu: zaliczenie			
14. 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**

* jeśli wymagane jest standardem kształcenia

**w przypadku egzaminu/zaliczenia na ocenę zakłada się, że ocena oznacza na poziomie:

*** zgodnie z regulaminem przedmiotu

Bardzo dobry (5,0) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i znacząco przekraczają wymagany poziom

Ponad dobry (4,5) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i wyraźnie przekraczają wymagany poziom

Dobry (4,0) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i w pewnym stopniu przekraczają wymagany poziom

Dość dobry (3,5) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na poziomie nieznacznie przekraczającym wymagany

Dostateczny (3,0) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na wymaganym poziomie

Niedostateczny (2,0) - zakładane efekty uczenia się nie zostały uzyskane

Karta przedmiotu

Cz. 2

Inne przydatne informacje o przedmiocie	
15. Jednostka realizująca przedmiot, adres, e-mail: Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, 40-752 Katowice, ul. Medyków 8 sportwnoz@sum.edu.pl	
16. Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za realizację przedmiotu /koordynatora przedmiotu: mgr Agnieszka Gabrylewska (agabrylewska@sum.edu.pl) dr n. o zdro. Damian Kuźma (dkuzma@sum.edu.pl)	
17. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: Podstawowa znajomość budowy ciała i funkcjonowania układów czynnościowych.	
18. Liczebność grup:	Zgodna z Zarządzeniem Rektora ŚUM
19. Materiały do zajęć/ środki dydaktyczne:	Przyrządy i przybory będące na wyposażeniu siłowni, sali gimnastycznej oraz sali fitness
20. Miejsce odbywania się zajęć:	Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu ul. Medyków 8
21. Miejsce i godzina konsultacji:	

22. 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 ŚUM
P_U01	Potrafi określić cel wybranej formy aktywności ruchowej oraz dobrać do niego odpowiednią formę ćwiczeń.	
P_U02	Posiada umiejętności w zakresie doboru ćwiczeń w kształtowaniu odpowiednich grup mięśniowych.	
P_K01	Dostrzega potrzebę utrzymywania i podnoszenia swojej sprawności w celu poprawy zdrowia.	
23. Metody nauczania: ćwiczenia		
24. Formy i tematy zajęć: **		**Liczba godzin (kontaktowe): 60**
24.3. Ćwiczenia		
Zajęcia organizacyjne – zapoznanie się z tematyką , ustalenie zasad uczestnictwa w ćwiczeniach oraz warunków zaliczenia semestrów. Przedstawienie zasad BHP.		**2**
Regulacja i stopniowanie wysiłku fizycznego podczas marszobiegu terenowego.		**2**
Zasady, formy i rodzaje rozgrzewek.		**2**
Rozwijanie sprawności aerobowej – biegi przełajowej		**2**
Nauka techniki Nordic walking.		**4**
Zwiększanie elastyczności mięśni i ścięgien (gibkość) poprzez indywidualne ćwiczenia rozciągające.		**2**

Zwiększanie elastyczności poprzez ćwiczenia w parach.	2
Rozwijanie siły mięśni nóg – ćwiczenia indywidualne.	2
Tenis stołowy – zapoznanie się z przepisami gry oraz techniką gry.	4
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
Rozwijamy siłę mięśni grzbietu i klatki piersiowej.	2
Kształtowanie siły mięśni kończyn górnych i brzucha.	2
Tabata jako formą obniżenia poziomu 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 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.	2
Aktywność fizyczna mająca na celu zmniejszenie dolegliwości ciążowych.	2

25. Bilans punktów ECTS: **

AKTYWNOŚĆ	LICZBA GODZIN/NAKŁAD PRACY STUDENTA
Godziny zajęć wg planu z nauczycielem (kontaktowe)	**60**
Przygotowanie do różnych form zajęć	
Udział w konsultacjach	
Czas na wykonanie projektu/dokumentacji/samokształcenie	
Samokształcenie*	
Przygotowanie do egzaminu	
Udział w egzaminie	
Zajęcia Praktyczne	
Praktyki zawodowe	
SUMA GODZIN	**60**

SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	**0**

26. 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

27. 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.

* jeśli wymagane jest standardem kształcenia, treści samokształcenia podaje prowadzący
** wypełnić właściwe zgodnie ze wskazaniami Rady/Komisji Programowej danego kierunku po zatwierdzeniu przez Dziekana

KIEROWNIK
Zakładu Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
Katedry Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
dr hab. n. [illegible] Ryszard Plinta, prof. SUM