

## KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
<b>COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>							
<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia						
<b>Poziom studiów:</b>	magisterskie						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Wychowanie fizyczne						
<b>Rodzaj modułu:</b>	obowiązkowy						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*						
<b>Rok studiów:</b>	4	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	7	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	0	-	-	20	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie bez oceny						
<b>Wymagania wstępne:</b>	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego						
II. CELE KSZTAŁCENIA							
<b>Cele kształcenia:</b>							
<b>Cel 1:</b> : Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne do kształtowania sprawności motorycznej z wykorzystaniem ćwiczeń siłowych.							
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW							
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji				
<b>wiedzy:</b>							
1	zna i rozumie czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia	<b>B.W11</b>	obserwacja zachowań; aktywność na zajęciach				
<b>umiejętności:</b>							
1	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności	<b>B.U4.</b>	obserwacja zachowań; aktywność na zajęciach				
2	potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)	<b>B.U9.</b>	obserwacja zachowań; aktywność na zajęciach				
3	potrafi komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia	<b>B.U12.</b>	obserwacja zachowań;				
<b>kompetencji społecznych:</b>							
1	jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty	<b>K3.</b>	obserwacja; aktywność na zajęciach				
3	jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	<b>K6.</b>	obserwacja; aktywność na zajęciach				
IV. TREŚCI PROGRAMOWE							
<b>Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)</b>							

Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenia 1	Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z siłowni i przyrządów. Organizacja, higiena i porządek pracy. Motywy oraz efekty aktywności ruchowej i jej profilaktyczne znaczenie.	2
Ćwiczenia 2 - 5	Zna podstawowe cele treningu siłowego oraz elementy, które cechują dobrze zaplanowany trening.	8
Ćwiczenia 6 - 8	Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia o charakterze ukierunkowanym i specjalnym z wykorzystaniem sprzętu i maszyn o różnym przeznaczeniu	6
Ćwiczenia 9	Wyposażenie studentów w niezbędny zasób wiedzy o sposobach i metodach kształtowania wybranych zdolności motorycznych i sprawności fizycznej.	2
Ćwiczenia 10	Ćwiczenia nad poprawą sylwetki, zwiększenie masy mięśniowej i ich siły oraz ogólnej wydolności organizmu z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń siłowych.	2
<b>V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>		
<p><b>1. Metody kształcenia:</b>  Ćwiczenia praktyczne  Dyskusja  Pokaz, współpraca ze współwiczącym</p> <p><b>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przyrządy,</li> <li>• urządzenia i sprzęt sportowy wykorzystywany w trakcie zajęć</li> </ul>		
<b>VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU</b>		
<p><b>1. Sposób zaliczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaliczenie bez oceny</li> </ul> <p><b>2. Forma zaliczenia modułu.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obserwacja postaw/zachowań studenta wynikających z: <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizacji zadań przygotowanych w ramach zajęć,</li> <li>- zaangażowania w pracę grupy,</li> </ul> </li> <li>• Aktywności podczas zajęć.</li> </ul> <p><b>3. Podstawowe kryteria zaliczenia modułu:</b></p> <p><b>Zal.</b> - student aktywnie uczestniczy w zajęciach i wykonuje zadania; przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii; uczęszcza na zajęcia do których jest przygotowany i uzyskuje zaliczenie z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych, osiągając założone efekty.</p> <p><b>Nzal.</b> - student biernie uczestniczy w zajęciach i nie wykonuje prawidłowo zadań; brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii; uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i nie uzyskuje zaliczenia z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych, nie osiągając tym samym zamierzonych efektów.</p>		
<b>VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA</b>		
<b>Kategoria</b>		<b>Obciążenie studenta</b>
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>		
Udział w wykładach		-
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)		20
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>		
Przygotowanie do wykładu		-
Przygotowanie do innych form zajęć		-
Przygotowanie do egzaminu		-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć		-
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)		-
<b>Łączna liczba godzin</b>		20
<b>Punkty ECTS za moduł</b>		0

**Literatura podstawowa:**

1. Trening siłowy, przewodnik dla początkujących, wyd. O. Roberts,
2. Modelowanie sylwetki metodą Delaviera - Delavier Frederic, Gundill Michael, wyd. pzwł, 2012,
3. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, - Adam Stefaniak, wyd. pw, 2011.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Kubiak-Szyborska E., Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego: kontekst współczesnych przemian, Bydgoszcz 2006.
2. Madejski E., Węglarz J., Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego : podręcznik dla nauczycieli i studentów. Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Kraków 2007.