

KARTA MODUŁU 2024/2025

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Fizjoterapia					
Poziom studiów:		magisterskie					
Profil studiów:		praktyczny					
Forma studiów:		stacjonarne					
Nazwa modułu:		Wychowanie fizyczne					
Rodzaj modułu:		Nauki ogólne					
Język wykładowy:		Język polski*					
Rok studiów:	4	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	7	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	0	-	-	20	-	-	-
Forma zaliczenia:		Zaliczenie bez oceny					
Wymagania wstępne:		Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego					
II. CELE KSZTAŁCENIA							
Cele kształcenia:							
Cel 1: : 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							
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:						Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:							
1	zna i rozumie czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia						B.W11
umiejętności:							
1	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności						B.U4.
2	potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)						B.U9.
3	potrafi komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia						B.U12.
kompetencji społecznych:							
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						K3.
3	jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji;						K6.
IV. TREŚCI PROGRAMOWE							
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)							
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
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: Ćwiczenia praktyczne Dyskusja Pokaz, współpraca ze współwiczącym 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: • przyrządy, • urządzenia i sprzęt sportowy wykorzystywany w trakcie zajęć		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Formy zaliczenia: • zaliczenie bez oceny 2. Sposób weryfikacji i zaliczenia efektów uczenia się: • Obserwacja postaw/zachowań studenta wynikających z: - realizacji zadań przygotowanych w ramach zajęć, - zaangażowania w pracę grupy, • Aktywności podczas zajęć. 3. Podstawowe kryteria zaliczenia modułu: Zal. - 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. Nzal. - 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.		
VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA		
Kategoria		Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)		
Udział w wykładach		-
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)		20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)		
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.)		-
Łączna liczba godzin		20
Punkty ECTS za moduł		0
VIII. ZALECANA LITERATURA		

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.