

Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne		
Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
Kierunek studiów Ratownictwo Medyczne		Cykl dydaktyczny 2019/20
Języki wykładowe Polski		Profil studiów praktyczny
		Obligatoryjność obowiązkowy
Poziom kształcenia pierwszego stopnia	Forma studiów stacjonarne	Dyscypliny Nauki o zdrowiu
Koordynator przedmiotu	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
Prowadzący zajęcia	Dorota Palik	
Grupa zajęć standardu B. Nauki behawioralne i społeczne		

Informacje podstawowe

Okres Semestr 1	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się -	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	30	

Okres Semestr 2	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	30	

Wymagania wstępne i dodatkowe

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego.
Podstawowa sprawność fizyczna. Podstawowa umiejętność pływania.

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Celem przedmiotu jest rozwijanie sprawności fizycznej studentów niezbędnej w zawodzie ratownika.
----	--

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się
Wiedzy - Student zna i rozumie:		
W1	sposoby zwiększania sprawności fizycznej	B.W42
W2	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej	B.W40
W3	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób	B.W29
Umiejętności - Student potrafi:		
U1	podjąć działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób	O.U3
Kompetencje społecznych - Student jest gotów do:		
K1	podjąć działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób	O.K3

Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
1.	Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia, regulaminem SWFiS UJ CM oraz regulaminem korzystania z danego obiektu sportowego w którym odbywają się zajęcia z pływania (SWFiS, Pływalnia).	W1, W2, W3, U1, K1	ćwiczenia
2.	Pływanie: Nauka pływania stylem grzbietowym oraz stylem dowolnym. Doskonalenie stylów poprzez zwiększanie dystansów oraz opanowanie limitów czasowych dostosowanych do możliwości grupy.	W1, W2, W3, U1, K1	ćwiczenia
3.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe na sali i siłowni kształtujące cechy motorycznych tj: szybkość, siła, wytrzymałość, gibkość i zwinność, rozwijające mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, ramion i przedramion, nóg. Stretching; relaksacja i rozciąganie po wysiłku fizycznym.	W1, W2, W3, U1, K1	ćwiczenia

Literatura

Obowiązkowa

1. Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. " Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness". EAS, Kraków. 2008.
2. Ewa Dybińska "Uczenie się i nauczanie pływania" 2009 wyd.AWF Kraków

Dodatkowa

1. Brzózka T. Fitness dla mężczyzn. Siedmioróg, Wrocław. 2010
2. Brzózka T., Bernatek - Brzózka P.. Fitness dla kobiet. Siedmioróg, Wrocław. 2010

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	sprawdzian praktyczny	- ćwiczenia ogólnorozwojowe : podstawą zaliczenia zajęć jest czynne uczestnictwo w 12 zajęciach w semestrze oraz zaliczenie testu ogólnej sprawności fizycznej. - pływanie podstawą zaliczenia jest czynne uczestnictwo w co najmniej 12 zajęciach na pływalni i poprawne opanowanie stylu grzbietowego i uzyskanie limitu czasowego dostosowanego do poziomu grupy w danym roku akademickim.

Semestr 2**Metody nauczania:**

Ćwiczenia, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	sprawdzian praktyczny	- ćwiczenia ogólnorozwojowe: podstawą zaliczenia zajęć jest czynne uczestnictwo w 12 zajęciach w semestrze oraz zaliczenie testu ogólnej sprawności fizycznej. - pływanie podstawą zaliczenia jest czynne uczestnictwo w co najmniej 12 zajęciach na pływalni i poprawne opanowanie stylu dowolnego i uzyskanie limitu czasowego dostosowanego do poziomu grupy w danym roku akademickim.

Bilans punktów ECTS**Semestr 1**

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 30

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 2

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30

Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 30

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis sposobu sprawdzenia osiągnięcia efektów uczenia się

Kod efektu uczenia się dla przedmiotu	Metoda sprawdzenia
	sprawdzian praktyczny
W1	x
W2	x
W3	x
U1	x
K1	x

Standard kształcenia - efekty uczenia się

Kod	Treść
B.W29	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób
B.W40	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej
B.W42	sposoby zwiększania sprawności fizycznej
O.K3	podejmować działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób
O.U3	podejmować działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób