

Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne			
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot Wydział Lekarski			
Studia			
kierunek	stopień	forma	profil
lekarski	jednolite studia magisterskie	stacjonarne	ogólnoakademicki
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących) mgr Anna Rybka - Nadolska			
Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin i punktów ECTS			
A. Formy zajęć	B. Sposób realizacji	C. Liczba godzin	D. Liczba punktów ECTS
1) Ćwiczenia	Zajęcia sportowe i rekreacyjne (15 godzin w semestrze)	60	0
Cykl dydaktyczny 2023/24			
Status przedmiotu obowiązkowy		Język wykładowy polski	
Metody dydaktyczne 1) Naśladowcza 2) Zabawowa 3) Bezpośredniej celowości ruchu. 4) Programowego usprawniania się 5) Ruchowej ekspresji twórczej		Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne	
		A. Sposób zaliczenia • zaliczenie – w każdym semestrze	
		B. Formy zaliczenia: Zaliczenie bez oceny na podstawie udziału w zajęciach.	
		C. Podstawowe kryteria/wymagania egzaminacyjne Do zaliczenia wymagana jest obecność na 9 godzinach zajęć w danym semestrze. Studenci, którzy w danym semestrze nie uczestniczyli w wymaganym limicie zajęć, uzgadniają z osoba prowadzącą termin i sposób zaliczenia tych zajęć. Na podstawie § 13 Regulaminu studiów student może wystąpić z wnioskiem do Dziekana WL o zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na semestr lub rok akademicki na podstawie czynnego uczestnictwa w zajęciach klubu sportowego lub zaświadczenia lekarskiego dotyczącego przeciwwskazań zdrowotnych. Wniosek taki składa się, według wzoru ze strony uczelni, do dnia 31 października w semestrze zimowym i do dnia 31 marca w semestrze letnim.	
Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi A. <u>Wymagania formalne</u> : brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego; ubiór sportowy dostosowany do rodzaju zajęć B. <u>Wymagania wstępne</u> : brak			
Cele przedmiotu 1. Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej. 2. Rozwijanie umiejętności w zakresie wybranych form aktywności.			
Treści programowe			
1,2 Ćwiczenia	Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego	5 godz.	
3 Ćwiczenia	Atletyka terenowa - marszbieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	3 godz.	
4 Ćwiczenia	Gry zespołowe – elementy techniki wybranych gier zespołowych	2 godz.	
5 Ćwiczenia	Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej	2 godz.	
6 Ćwiczenia	Strzelectwo – techniki strzeleckie, upowszechnianie strzelectwa jako sportu dla każdego	2 godz.	
1 Ćwiczenia	Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej	2 godz.	
2,3 Ćwiczenia	Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego	4 godz.	
4,5 Ćwiczenia	Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni	4 godz.	
5 Ćwiczenia	Gry zespołowe – elementy techniki wybranych gier zespołowych	2 godz.	
6 Ćwiczenia	Atletyka terenowa - marszbieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	3 godz.	

1 Ćwiczenia	Atletyka terenowa - marszobiegi, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	2 godz.
2,3 Ćwiczenia	Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego	5 godz.
4 Ćwiczenia	Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej	2 godz.
5,6 Ćwiczenia	Gry zespołowe – elementy techniki wybranych gier zespołowych	4 godz.
7 Ćwiczenia	Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu	2 godz.
1 Ćwiczenia	Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej	2 godz.
2,3 Ćwiczenia	Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego	4 godz.
4,5 Ćwiczenia	Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu	4godz.
6 Ćwiczenia	Atletyka terenowa - marszobiegi, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	3 godz.
7 Ćwiczenia	Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni	2 godz.

Wykaz literatury

A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć (zdania egzaminu):

brak

B. Literatura uzupełniająca

A. Marek- Hipner, „Relaksacja. Po co? Dlaczego? Jak?” 2020

Efekty uczenia sięnie dotyczy

Kontakt

a.rybka-nadolska@amisns.edu.pl