

Akademia Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych w Elblągu

cykl dydaktyczny

Kierunek studiów:	Lekarski	Stopień studiów:	Jednolite studia magisterskie	Status przedmiotu:	Obowiązkowy	Język wykładowy:	Polski	2024-2029
Forma studiów:	Stacjonarne	Profil studiów:	Ogólnoakademicki	Jednostka organizacyjna:	Dziekan WL			

Prowadzący: mgr Anna Rybka-Nadolska [RA]

Kierownik/kontakt e-mail: mgr Anna Rybka-Nadolska - a.rybka-nadolska@amisns.edu.pl

HARMONOGRAM PRZEDMIOTU

Plan godzin w semestrach (w tym na wykłady zdalne ok.: 0 godz.)

Formy: Miejsca, Metody zajęć:

Ćwiczenia: Basen CRW Dolinka. Park Bażantarnia. Lodowisko. /Zajęcia usprawniające fizycznie. Zajęcia oparte o metody: naśladowczą, zabawową, bezpośredniej celowości ruchu, programowego usprawniania się, ruchowej ekspresji twórczej. Sala fitness. Sala gimnastyczna. Siłownia. / Strzelnica. / Praca własna studenta: Studiowanie literatury pod kątem realizacji efektów uczenia się. Przygotowanie się do egzaminu końcowego.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ECTS
Ć	15	15	15	15									
Praca własna studenta = godz.												0	

Legenda:

Ć-ćwiczenia, k-kolokwium, K-konwersatorium, P-prosektorium, pe-platforma elearningowa, Pn-praktyczne nauczanie kliniczne, Pz-praktyka zawodowa, Pw-praca własna studenta, S-seminarium, W-wykład, Ws-wykład seminaryjny, Zp-zajęcia praktyczne

Zajęcia służące zdobywaniu przez studenta pogłębionej wiedzy - liczba punktów: 0 Σ ECTS = 0

PODSTAWY PRZEDMIOTU *

Cele Przedmiotu:

- 1.Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej.
 - 2.Rozwijanie umiejętności w zakresie wybranych form aktywności.
- Prowadzone badania naukowe związane z Przedmiotem: N/D

* Szczegółowy opis celów/efektów - patrz załącznik EFEKTY UCZENIA SIĘ

Wymagane kompetencje akademickie i zobowiązania do udziału w zajęciach:

Na zajęciach obowiązuje Regulamin studiów Uczelni oraz regulamin przedmiotu/jednostki prowadzącej kształcenie.
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego, ubiór dostosowany do rodzaju zajęć.
Zabronione jest wynoszenie jakichkolwiek pomocy dydaktycznych.
Bez uzyskania zgody Prowadzącego zabronione jest multimedialne rejestrowanie zajęć.
Niespełnienie powyższych wymogów jest podstawą niedopuszczenia osoby do zajęć, lub wyproszenia osoby z zajęć.

TREŚCI PROGRAMOWE

[Etap] Forma zajęć [I.godz.]: Temat. [NP]

TREŚCI PROGRAMOWE - Ćwiczenia Σ [60h]

- [A] Ćwiczenia 1. [3h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[A] Ćwiczenia 2. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[A] Ćwiczenia 3. [2h]: Atletyka terenowa - marszobiegi, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking; [RA]
[A] Ćwiczenia 4. [2h]: Nowoczesne formy rekreacji [RA]
[A] Ćwiczenia 5. [2h]: Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej [RA]
[A] Ćwiczenia 6. [2h]: Strzelectwo – techniki strzeleckie, upowszechnianie strzelectwa jako sportu dla każdego [RA]
[A] Ćwiczenia 7. [2h]: Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej [RA]
[B] Ćwiczenia 8. [3h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[B] Ćwiczenia 9. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[B] Ćwiczenia 10. [2h]: Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni [RA]
[B] Ćwiczenia 11. [2h]: Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni [RA]
[B] Ćwiczenia 12. [2h]: Nowoczesne formy rekreacji [RA]
[B] Ćwiczenia 13. [2h]: Atletyka terenowa - marszobiegi, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking; [RA]
[B] Ćwiczenia 14. [2h]: Atletyka terenowa - marszobiegi, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking; [RA]
[C] Ćwiczenia 15. [3h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[C] Ćwiczenia 16. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[C] Ćwiczenia 17. [2h]: Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej [RA]
[C] Ćwiczenia 18. [2h]: Nowoczesne formy rekreacji [RA]
[C] Ćwiczenia 19. [2h]: Nowoczesne formy rekreacji [RA]
[C] Ćwiczenia 20. [2h]: Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu [RA]
[C] Ćwiczenia 21. [2h]: Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu [RA]
[D] Ćwiczenia 22. [2h]: Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej [RA]
[D] Ćwiczenia 23. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[D] Ćwiczenia 24. [2h]: Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego [RA]
[D] Ćwiczenia 25. [2h]: Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu [RA]
[D] Ćwiczenia 26. [2h]: Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu [RA]
[D] Ćwiczenia 27. [2h]: Atletyka terenowa - marszobiegi, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking; [RA]
[D] Ćwiczenia 28. [2h]: Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni [RA]
[D] Ćwiczenia 29. [1h]: Do dyspozycji Nauczyciela [RA]

Wykaz literatury:

A. Literatura wymagana (treści zaliczeniowe):

B. Literatura uzupełniająca (treści nieobowiązkowe):

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

WERYFIKACJA EFEKTÓW ****Sposób zaliczenia formy zajęć:**

Ćwiczenia: zaliczenie bez oceny

Praca własna studenta: na podstawie obserwacji podczas zajęć

Skala gratyfikacji ocen:

- 2.0 - student nie uzyskuje 60% sumy punktów
- 3.0 - student uzyskuje od 60 do 66 % sumy punktów
- 3.5 - student uzyskuje od 67 do 74 % sumy punktów
- 4.0 - student uzyskuje od 75 do 82 % sumy punktów
- 4.5 - student uzyskuje od 83 do 90 % sumy punktów
- 5.0 - student uzyskuje od 91 do 100 % sumy punktów

Etapowe formy monitorowania efektów uczenia się:

walidacja osiągniętych efektów w dokumentacji przedmiotu

**** Warunki zaliczenia przedmiotu - patrz załącznik Regulamin Przedmiotu,
Końcowa forma weryfikacji - patrz załącznik EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Wymagania zaliczeniowe:

1. Zaliczenie przedmiotu realizowane jest na podstawie uzyskania zaliczeń ze wszystkich semestrów.
2. Zaliczenie obowiązuje w każdym semestrze.
3. Do zaliczenia semestru wymagana jest obecność i aktywne uczestnictwo w minimum 9 godzinach zajęć w danym semestrze.