

<b>Nazwa przedmiotu</b> Wychowanie fizyczne			
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot Wydział Lekarski			
<b>Studia</b>			
kierunek	stopień	forma	profil
lekarski	jednolite studia magisterskie	stacjonarne	ogólnoakademicki
<b>Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)</b> mgr Anna Rybka - Nadolska			
<b>Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin i punktów ECTS</b>			
A. Formy zajęć	B. Sposób realizacji	C. Liczba godzin	D. Liczba punktów ECTS
1) Ćwiczenia	Zajęcia sportowe i rekreacyjne (15 godzin w semestrze)	150	0
<b>Cykl dydaktyczny</b> 2022//23			
<b>Status przedmiotu</b> obowiązkowy		<b>Język wykładowy</b> polski	
<b>Metody dydaktyczne</b> 1) Naśladowcza 2) Zabawowa 3) Bezpośredniej celowości ruchu. 4) Programowego usprawniania się 5) Ruchowej ekspresji twórczej		<b>Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne</b>	
		<b>A. Sposób zaliczenia</b> • zaliczenie – w każdym semestrze	
		<b>B. Formy zaliczenia:</b> Zaliczenie bez oceny na podstawie udziału w zajęciach.	
		<b>C. Podstawowe kryteria/wymagania egzaminacyjne</b> 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.	
<b>Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi</b> 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			
<b>Cele przedmiotu</b> 1. Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej. 2. Rozwijanie umiejętności w zakresie wybranych form aktywności.			
<b>Treści programowe</b>			
1,2 Ćwiczenia	Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego	4 godz.	
3 Ćwiczenia	Atletyka terenowa - marszobieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	2 godz.	
4 Ćwiczenia	Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni	2 godz.	
5 Ćwiczenia	Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu	1 godz.	
6 Ćwiczenia	Gry zespołowe – elementy techniki wybranych gier zespołowych	2 godz.	
7 Ćwiczenia	Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej	2 godz.	
8 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 - marszobieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	3 godz.
1 Ćwiczenia	Atletyka terenowa - marszobieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	3 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.
6 Ćwiczenia	Gry zespołowe – elementy techniki wybranych gier zespołowych	2 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 - marszobieg, 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.
1,2 Ćwiczenia	Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego	4godz.
3 Ćwiczenia	Atletyka terenowa - marszobieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	2 godz.
4 Ćwiczenia	Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni	3 godz.
5 Ćwiczenia	Gry zespołowe – elementy techniki wybranych gier zespołowych	2godz.
6 Ćwiczenia	Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej	2godz.
7 Ćwiczenia	Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu	2godz.
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 - marszobieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	3 godz.
1,2 Ćwiczenia	Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego	4godz.
3 Ćwiczenia	Atletyka terenowa - marszobieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	2 godz.
4 Ćwiczenia	Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni	godz.
5 Ćwiczenia	Gry zespołowe – elementy techniki wybranych gier zespołowych	2godz.
6 Ćwiczenia	Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej	2godz.
7 Ćwiczenia	Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu	2godz.
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 - marszobieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	3 godz.
1,2 Ćwiczenia	Pływanie – elementy techniki pływania sportowego, podstawy ratownictwa wodnego	4godz.
3 Ćwiczenia	Atletyka terenowa - marszobieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	2 godz.
4 Ćwiczenia	Ćwiczenia siłowe – technika wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem przyrządów na siłowni	godz.
5 Ćwiczenia	Gry zespołowe – elementy techniki wybranych gier zespołowych	2godz.
6 Ćwiczenia	Łyżwiarstwo - elementy techniki jazdy na łyżwach, zimowa forma aktywności fizycznej	2godz.

7 Ćwiczenia	Fitness – ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, Tabata, Crossfit, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi i stretchingu	2godz.
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 - marszobieg, bieg na orientację, gry i zabawy z pokonywaniem naturalnych przeszkód, nordic walking;	3 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 się** *nie dotyczy*

**Kontakt**

a.rybka3@wp.pl