

POZNAŃSKA AKADEMIA MEDYCZNA NAUK STOSOWANYCH
IM. KSIĘCIA MIESZKA I W POZNANIU

WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH
KIERUNEK LEKARSKI
JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE
PROFIL OGÓLNOAKADEMICKI

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa zajęć:		WYCHOWANIE FIZYCZNE							
1. Kod zajęć: L_II-3/4_100		2. Liczba punktów ECTS: 0							
3. Kierunek:	Lekarski	6. Liczba godzin:	ogółem	wyklady	e-learning	ćwiczenia	konwersatoria	Praktyczne nauczanie kliniczne	Praktyki zawodowe
4. Rok studiów	II	7. Zajęcia stacjonarne:	60			60			
5. Semestr:	III-IV	8. Poziom studiów:	JEDNOLITE MAGISTERSKIEJ						
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące zajęcia:									
dr Jacek Biernacki, mgr Krzysztof Bączyk									
9. Forma zaliczenia:	Zaliczenie	10. Język wykładowy:	polski						

Informacje szczegółowe

1. Cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C1.	Zapoznanie studenta z podstawowymi pojęciami związanymi z kulturą fizyczną i wychowaniem fizycznym.
C2.	Zapoznanie studenta ze znaczeniem aktywności fizycznej w rozwoju człowieka oraz jej znaczenia dla zachowania zdrowia i sprawności.
C3.	Doskonalenie cech wolicjonalnych, umiejętności współdziałania z pozostałymi członkami grupy. Rozwój sprawności fizycznej.
C4.	Znajomość budowy funkcjonalnej człowieka. Przygotowanie studenta do samodzielnego podejmowania wysiłku fizycznego przez dalszą część życia.
2. Wymagania wstępne:	

Brak

3. Efekty uczenia się wybrane dla zajęć:

W zakresie wiedzy

Symbol efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się (Po zakończeniu zajęć dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się słuchacz:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
D.W2.	L_100-II_D.W2.	Zna i rozumie czynniki wpływające na zachowania w zdrowiu i w chorobie oraz rolę aktywności fizycznej w życiu człowieka i zachowaniu zdrowia oraz sprawności.	Dyskusja, obserwacja	C1, C2, C3, C4

W zakresie umiejętności

Symbol efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
D.U2.	L_100-II_D.U2.	Potrafi dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować;	Obserwacja	C1, C2, C3, C4

W zakresie kompetencji społecznych

Symbol efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K.4.	L_100-II_K.4.	Posiada świadomość własnych ograniczeń i umiejętność stałego dokształcania się.	Dyskusja, obserwacja	C1, C2, C3, C4

4. Treści programowe:

Symbol treści programowych	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia się
----------------------------	-------------------	------------------------------------

ĆWICZENIA

Semestr III		
T1	Kultura fizyczna - pojęcia, zakres, różne koncepcje. Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia, regulaminem zaliczenia przedmiotu oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego. Przedstawienie programu i tematów zajęć oraz możliwości kształtowania cech motorycznych poprzez np. zespołowe gry sportowe	D.W2., D.U2., K.4.
T2	Miejsce wychowania fizycznego w kulturze fizycznej. Siatkówka: postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok.	
T3	Znaczenie ruchu dla zachowania zdrowia i sprawności. Siatkówka: postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok. Gra rekreacyjna	
T4	Siatkówka: postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok. Gra rekreacyjna	
T5	Aktywność fizyczna a promocja zdrowia. Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyty, kozłowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona 1:1, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak.	
T6	Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyty, kozłowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona 1:1, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak. Zastosowanie poznanych elementów w grze	
T7	Badminton: ćwiczenia oswajające z raketką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, zasady serwisu, prawidłowy chwyt raketki, skrót, smecz	
T8	Unihokej: poruszanie się po boisku, podanie forehendem i backhendem, przyjęcie podania, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, drybling, zwody, obrona, gra na pozycji bramkarza	
T9	Gimnastyka lecznicza : ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mięśnie głębokie. Wykorzystanie ćwiczeń izometrycznych, równoważnych, rozciągających, ukierunkowanych na dane schorzenie, ćwiczeń z przyborami oraz relaksacyjnych. Ćwiczenia w pozycjach izolowanych, rola prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń.	
T10	Ringo: zasady gry, pozycja w obronie, sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby chwytów i podań, rzuty atakujące, rozegranie zespołowe.	
T11	Piłka nożna: poruszanie się po boisku, podania piłki w miejscu, marszu i w biegu, strzał na bramkę z różnych pozycji, gra w obronie, pomocy i ataku, gra bramkarza. Zastosowanie poznanych elementów w grze.	

T12	Aktywność fizyczna i jej miejsce w wychowaniu fizycznym. Piłka nożna: poruszanie się po boisku, podania piłki w miejscu, marszu i w biegu, strzał na bramkę z różnych pozycji, gra w obronie, pomocy i ataku, gra bramkarza. Zastosowanie poznanych elementów w grze.	
T13	Osobnicze uwarunkowania w wychowaniu fizycznym. Piłka ręczna: podania i odbiór piłki, rozegranie piłki w zespołach dwójkowych, trójkowych, gra w ataku, atak szybki, gra w obronie „na kole”, gra bramkarza. Zastosowanie poznanych elementów w grze.	
T14	Pozaosobnicze uwarunkowania w wychowaniu fizycznym. Piłka ręczna: podania i odbiór piłki, rozegranie piłki w zespołach dwójkowych, trójkowych, gra w ataku, atak szybki, gra w obronie „na kole”, gra bramkarza. Zastosowanie poznanych elementów w grze.	
T15	Zajęcia zaliczeniowe	
Semestr IV		
T1	Zajęcia wprowadzające. Zasady funkcjonowania na obiektach PAM im. Księcia Mieszka I, formy zaliczenia przedmiotu, higiena, bezpieczeństwo i metody asekuracji, zapoznanie z przyrządami ich właściwą regulacją i użytkowaniem.	D.W2., D.U2., K.4.
T2	Rodzaje treningów z użyciem obciążeń, metodyka zajęć.	
T3	Trening dla początkujących metodą obwodową.	
T4	Zasady i trening metodą body building. Kształtowanie definicji mięśnia.	
T5	Zasady i trening metodą ciężkoatletyczną. Kształtowanie siły i masy mięśniowej.	
T6	Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe.	
T7	Zasady budowania obwodu stacyjnego.	
T8	Program treningowy wzmacniający mięśnie pleców i mięśnie posturalne.	
T9	Trening usprawniający układ krążeniowo – oddechowy na bieżni elektrycznej	
T10	Rodzaje treningu biegowego.	
T11	Trening redukujący tkankę tłuszczową.	
T12	Dobór intensywności i czasu trwania ćwiczeń ze względu na pożądane skutki.	
T13	Trening indywidualny.	
T14	Samodzielne opracowanie lekcji treningowej	
T15	Zajęcia zaliczeniowe	

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Warunkiem zaliczenia zajęć z Wychowania Fizycznego jest czynny udział we wszystkich godzinach przewidzianych programem studiów na kierunku lekarskim. W przypadku usprawiedliwionej nieobecności student może uzyskać zaliczenie z zajęć na podstawie spełnienia warunków określanych indywidualnie z osobą prowadzącą zajęcia.

6. Metody prowadzenia zajęć:

Ćwiczenia z omówieniem

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez słuchaczy a nie wykorzystywane przez wykładowcę)

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Cholewa ., Kunicki M., <i>Aktywność fizyczna, a sprawność funkcjonalna</i> , Wydawnictwo Państwowej Szkoły Zawodowej, Racibórz, 2018.	Rutkowska E., <i>Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii chorób</i> , AM Lublin, 1998.
	Tomczak M., <i>Psychospołeczne uwarunkowania rozwoju sportowego w okresie dorastania</i> , AWF, Poznań, 2010.

8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)

Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację
Godziny zajęć (wg harmonogramu realizacji programu studiów) z wykładowcą	60
SUMA GODZIN	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA ZAJĘĆ	0

Niniejszy dokument jest własnością PAM NS im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1781).

DZIEKAN
Wydziału Lekarskiego

prof. dr hab. n. med. Witold Szyfter