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

WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH
KIERUNEK LEKARSKI
JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE
PROFIL OGÓLNOAKADEMICKI

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Nazwa zajęć: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**									
1. Kod zajęć: L_II-3/4_106		**2. Liczba punktów ECTS: 0**							
3. Kierunek:	**Lekarski**	**6. Liczba godzin:**	**ogółem**	**wykłady**	**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 (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 przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego

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.W1.	**L_106-II_D.W1.**	Zna psychofizyczny rozwój człowieka od narodzin do śmierci, z uwzględnieniem specyfiki rozwoju fizycznego, emocjonalnego, poznawczego i społecznego;	Dyskusja, obserwacja	C1, C2, C3, C4
D.W3.	**L_106-II_D.W3.**	Zna zachowania człowieka sprzyjające utrzymaniu zdrowia i zasady motywowania pacjenta do zachowań prozdrowotnych	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.U4.	**L_106-II_D.U4.**	Potrafi wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym	Obserwacja	C1, C2, C3, C4
D.U7.	**L_106-II_D.U7.**	rozwijać i udoskonalać samoświadomość, zdolność do samorefleksji i dbałość o siebie oraz zastanawiać się z innymi osobami nad własnym sposobem komunikowania się i zachowywania	Obserwacja uczestnicząca	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.5.	**L_106-II_K.5.**	Jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	Dyskusja, obserwacja	C1, C2, C3, C4

K.6.	**L_106-II_K.6.**	Jest gotów do propagowania zachowań prozdrowotnych	Dyskusja	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.W1, D.W3, D.U4, D.U7, K.5, K6.
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 lewa 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 lewa 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 rakietką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, zasady serwisu, prawidłowy chwyt rakietki, skrót, smecz	
T8	Unihokej: poruszanie się po boisku, podanie forehandem i backhandem, 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 obronią, 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 rożnych 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 rożnych 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.W1, D.W3, D.U4, D.U7, K.5, K6.
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 zaliczeni 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 podstawienie 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**:
Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych,* Warszawa, 2002	Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Gdańsk 1996.
Gołaszewski J., *Piłka nożna*, Poznań, 2003.	Rutkowska E., *Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii chorób*, AM Lublin, 1998.
Huciński T., Kelner J., *Koszykówka*, Wrocław, 2001	Bronikowski M.[red.]: *Metodyka wychowania fizycznego w zreformowanej szkole,* Poznań 2002.
Anioł M., *Piłka siatkowa* AWF Poznań 2023	
Stawiarski St., *Piłka ręczna cz. I i II,* Kraków, 2003	

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 z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1781).