

**Poznańska Akademia Medyczna**  
**Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I**  
**Wydział Nauk Medycznych –**  
**Kierunek WYCHOWANIE FIZYCZNE**  
**Sylabus Przedmiotowy**

**Informacje ogólne**

|                                 |                     |                           |        |         |                      |
|---------------------------------|---------------------|---------------------------|--------|---------|----------------------|
| Nazwa przedmiotu: Sporty różne  |                     |                           |        |         |                      |
| 1. Kod przedmiotu: IWF-I/1,2-50 |                     | 2. Liczba punktów ECTS: 2 |        |         |                      |
| 3. Kierunek:                    | Wychowanie fizyczne | 7. Liczba godzin:         | ogółem | wykłady | ćwiczenia /inne akt. |
| 4. Specjalność:                 | nauczycielska       | 8. Studia stacjonarne:    |        |         |                      |
| 5. Rok studiów                  | 1                   | 9. Studia niestacjonarne: | 24     | 0       | 24                   |
| 6. Semestr:                     | 1, 2                | 10. Poziom studiów:       | I      |         |                      |
|                                 |                     |                           |        |         |                      |
|                                 |                     |                           |        |         |                      |
| 11. Forma zaliczenia:           | Zaliczenie z oceną  | 12. Język wykładowy:      | polski |         |                      |

**Informacje szczegółowe**

|                                            |                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.Cele przedmiotu /cele uczenia się</b> |                                                                                                                                                               |
| <b>C 1.</b>                                | Zapoznanie studentów z zasadami metodyką prowadzenia zajęć siłowych.                                                                                          |
| <b>C 2.</b>                                | Nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu treningu siłowego, sportów uzupełniających oraz podstaw dietetyki.                                                    |
| <b>C 3.</b>                                | Poznanie i uzyskanie odpowiedniego poziomu sprawności ruchowej i opanowanie podstawowych ćwiczeń.                                                             |
| <b>C 4.</b>                                | Przygotowanie studenta do prowadzenia zajęć fitness w zakresie zajęć lekcji wychowania fizycznego w szkołach oraz w ośrodkach prowadzących tego typu zajęcia. |
| <b>C 5.</b>                                | Zainteresowanie studentów problematyką kultury fizycznej, ukazanie wiodącej roli aktywności fizycznej w kształtowaniu prozdrowotnego stylu życia.             |

**2. Wymagania wstępne:**

- Podstawy anatomii, fizjologii,
- metodyka wychowania fizycznego,

- ćwiczenia kształtujące,
- gimnastyka

| 3. Efekty uczenia się wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):       |                                          |                                                                                                                                                                                                       |                           |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| W zakresie wiedzy                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                                                                       |                           |                             |
| Symbol kierunkowego efektu uczenia się                                                             | Symbol przedmiotowego efektu uczenia się | Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego<br>(Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student:)                              | Sposób weryfikacji efektu | Symbol postawionego celu/ów |
| B.2.W2.SN<br>C.W4.SN<br>D.1/E.1.W2.SN<br>D.1/E.1.W6.SN<br>K1A_W10<br>K1A_W12                       | P50_W01                                  | Posiada wiedzę specjalistyczną w zakresie różnego rodzaju aktywności ruchowej. Dobiera odpowiednio metodykę nauczania z zakresu ćwiczeń siłowych                                                      | praca                     | C1                          |
| B.2.W2.SN<br>C.W4.SN<br>D.1/E.1.W2.SN<br>D.1/E.1.W6.SN<br>K1A_W05<br>K1A_W10<br>K1A_W12            | P50_W02                                  | Posiada wiedzę dotyczącą założeń promocji zdrowia i zdrowego stylu życia, Dobiera metody i formy prowadzenia zajęć fitness w zakresie zajęć lekcji wychowania                                         | obserwacja                | C4                          |
| B.2.W2.SN<br>C.W4.SN<br>K1A_W10<br>K1A_W12                                                         | P50_W03                                  | Wie, jakie stosować obciążenia w pracy z osobami w różnym wieku. Wymienia podział zajęć fitness ze względu na formy.                                                                                  | rozmowa                   | C5                          |
| B.2.W2.SN<br>C.W4.SN<br>D.1/E.1.W2.SN<br>D.1/E.1.W6.SN<br>K1A_W10<br>K1A_W12                       | P50_W04                                  | Posiada wiedzę na temat metodyki wykonywania zadań – norm, procedur i dobrych praktyk stosowanych w wybranym obszarze działalności pedagogicznej<br>Prezentuje różne formy prowadzenia zajęć fitness. | prezentacja               | C2                          |
| B.2.W2.SN<br>C.W4.SN<br>D.1/E.1.W2.SN<br>D.1/E.1.W6.SN<br>K1A_W02<br>K1A_W05<br>K1A_W10<br>K1A_W12 | P50_W05                                  | Charakteryzuje rolę aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania oraz suplementacji w kształtowaniu prozdrowotnego stylu życia                                                                          | rozmowa                   | C5                          |

| <i>W zakresie umiejętności</i>                                                                               |                                          |                                                                                |                           |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Symbol kierunkowego efektu uczenia się                                                                       | Symbol przedmiotowego efektu uczenia się | Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego kierunkowego efektu uczenia się | Sposób weryfikacji efektu | Symbol postawionego celu/ów |
| B.1.U3.SN<br>B.1.U5.SN<br>B.2.U1.SN<br>D.1/E.1.U10.SN<br>K1A_U05<br>K1A_U08<br>K1A_U13                       | P50_U01                                  | Decyduje o przebiegu i kolejności ćwiczeń siłowych podczas zajęć.              | obserwacja                | C1                          |
| B.1.U3.SN<br>B.1.U5.SN<br>B.2.U1.SN<br>D.1/E.1.U10.SN<br>K1A_U05<br>K1A_U07<br>K1A_U09<br>K1A_U13            | P50_U02                                  | Planuje dobór środków dydaktycznych w czasie zajęć.                            | dyskusja                  | C4                          |
| B.1.U3.SN<br>B.1.U5.SN<br>B.2.U1.SN<br>D.1/E.1.U10.SN<br>K1A_U04<br>K1A_U05<br>K1A_U08<br>K1A_U13            | P50_U03                                  | Stosuje indywidualizację podczas podziału ćwiczeń w grupie.                    | obserwacja                | C3                          |
| B.1.U3.SN<br>B.1.U5.SN<br>B.2.U1.SN<br>D.1/E.1.U10.SN<br>K1A_U03<br>K1A_U04<br>K1A_U05<br>K1A_U08<br>K1A_U13 | P50_U04                                  | Wdraża różne formy fitness w zależności od grupy w jakiej prowadzi zajęcia.    | prezentacja               | C2                          |
| K1A_U06                                                                                                      | P50_U05                                  | Porównuje sprawność fizyczną uzasadniając potrzebę aktywnego stylu życia.      | dyskusja                  | C5                          |
| <i>W zakresie kompetencji społecznych</i>                                                                    |                                          |                                                                                |                           |                             |
| Symbol kierunkowego efektu uczenia się                                                                       | Symbol przedmiotowego efektu uczenia się | Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego kierunkowego efektu uczenia się | Sposób weryfikacji efektu | Symbol postawionego celu/ów |
| K1A_K04                                                                                                      | P50_K01                                  | Szanuje uczniów i grupy społeczne w trosce o ich dobro fizyczne i              | dyskusja                  | C4                          |

|         |         |                                                                                                                                                           |             |               |
|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|
|         |         | psychiczne                                                                                                                                                |             |               |
| K1A_K06 | P50_K02 | Troszczy się o własny poziom sprawności fizycznej.                                                                                                        | obserwacja  | <b>C3</b>     |
| K1A_K07 | P50_K03 | Poszukuje optymalnych rozwiązań postępując zgodnie z zasadami etyki. Kieruje pracą zespołu odpowiednio przygotowując się do zajęć.                        | prezentacja | <b>C1</b>     |
| K1A_K08 | P50_K04 | Wykonuje w sposób odpowiedzialny powierzone mu zadania, wykazuje się wytrwałością w ich realizacji oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. | dyskusja    | <b>C2, C5</b> |

| <b>4. Treści programowe:</b>                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Symbol treści programowych uczenia się</b> | <b>Treści programowe</b>                                                                                                                                          | <b>Odniesienie do efektów uczenia się-Symbol</b>                                                                                                                                                                       |
| T1                                            | Aktywny styl życia – pojęcia stosowane w kulturze fizycznej i aktywności fizycznej.                                                                               | B.2.W2.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN, D.1/E.1.W6.SN, K1A_W05, K1A_W10, K1A_W12, K1A_W10, B.1.U3.SN, B.1.U5.SN, B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U05, K1A_U06, K1A_U07, K1A_U09, K1A_U13, K1A_K04                            |
| T2                                            | Pojęcie ruchu – objętość, intensywność, częstotliwość.<br>Współczesne znaczenie pojęcia fitness, rys historyczny.                                                 |                                                                                                                                                                                                                        |
| T3                                            | Program aktywności fizycznej, elementy korzystne do jej podjęcia.                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                        |
| T4                                            | Motoryka człowieka i podstawowe testy sprawności fizycznej.                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |
| T5                                            | Dbłość o sprawność fizyczną i zdrowie, zagrożenie zdrowia. Optymalne wielkości obciążeń w treningu zdrowotnym                                                     | B.2.W2.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN, D.1/E.1.W6.SN, K1A_W02, K1A_W05, K1A_W10, K1A_W12, B.1.U3.SN, B.1.U5.SN, B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U03, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U13, K1A_K04, K1A_K06, K1A_K07, K1A_K08 |
| T6                                            | Biomedyczne podstawy rozwoju biologicznego<br>Typy budowy ciała, biotyp, otyłosczenie.                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |
| T7                                            | Kryteria podziału zajęć fitness – współcześnie obowiązujące formy fitness ich struktura oraz podział. Filozofia HELP, fitness, wellness.                          |                                                                                                                                                                                                                        |
| T8                                            | Zasady opracowania programu aktywności fizycznej                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |
| T9                                            | Teoretyczne podstawy treningu siłowego/Fizjologiczne podstawy treningu fitness.<br>Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjno - sportowych w zakresie ćwiczeń siłowych. |                                                                                                                                                                                                                        |
| T10                                           | Poznanie zasad zdrowego żywienia oraz dobór właściwej suplementacji.                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |
| T11                                           | Stretching – ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe –technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania                  |                                                                                                                                                                                                                        |
| T12                                           | Metody i formy treningu kulturystycznego/ Metody i                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |

|     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | formy treningu fitness                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |
| T13 | Znaczenie rozgrzewki i jej charakter w zależności od tematu zajęć.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                               |
| T14 | Trening siły - przykładowe jednostki dla poszczególnych metod treningowych (trening obwodowy, body building, ciężkoatletyczny, ćwiczenia w parach, cybergenics, ćwiczenia izometryczne), 2) Fitness, wellness |                                                                                                                                                                                                               |
| T15 | Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjno - sportowych w zakresie: aerobiku, ćwiczeń siłowych, trójboju siłowego.                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
| T16 | Przykładowa lekcja treningowa wybranej aktywności ruchowej                                                                                                                                                    | B.2.W2.SN, C.W4.SN, D.1/E.1.W2.SN, D.1/E.1.W6.SN, K1A_W10, K1A_W12, B.1.U3.SN, B.1.U5.SN, B.2.U1.SN, D.1/E.1.U10.SN, K1A_U03, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U13, K1A_U06, K1A_K04, K1A_K06, K1A_K07, K1A_K08 |
| T17 | Przykładowa lekcja treningowa wybranej aktywności ruchowej                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |
| T18 | Przykładowa lekcja treningowa wybranej aktywności ruchowej                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |
| T19 | Przykładowa lekcja treningowa wybranej aktywności ruchowej                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |
| T20 | Przykładowa lekcja treningowa wybranej aktywności ruchowej                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |

#### 5. Warunki zaliczenia:

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

Przedmiot kończy się zaliczeniem praktycznych umiejętności z oceną.

Studenci winni wykazać się umiejętnościami i wiedzą z zakresu prowadzonych ćwiczeń.

Udział w ćwiczeniach jest obowiązkowy.

Każda nieobecność musi być usprawiedliwiona.

W ramach ćwiczeń studenci są zobowiązani do wykonania prac wyznaczonych przez prowadzącego i terminowego ich oddania.

Progi procentowe:

94% - 100% - 5,0 (bardzo dobry)

88% - 93% - 4,5 (dobry plus)

77% - 87% - 4,0 (dobry)

70% - 76% - 3,5 (dostateczny plus)

60% - 69% - 3,0 (dostateczny)

poniżej 60% - 2,0 (niedostateczny)

5,0 - Student w pełni osiągnął założone efekty kształcenia. Zna materiał w sposób wyczerpujący i uporządkowany, potrafi samodzielnie analizować zagadnienia i wyciągać trafne wnioski. Wykazuje dużą samodzielność w rozwiązywaniu problemów, aktywnie uczestniczy w zajęciach i potrafi twórczo łączyć wiedzę teoretyczną z praktyką.

4,5 - Student osiągnął efekty kształcenia na poziomie wysokim, z niewielkimi brakami. Zna i rozumie większość zagadnień, radzi sobie z analizą materiału, a drobne nieścisłości nie wpływają na ogólną poprawność pracy. Jest aktywny i odpowiedzialny, potrafi pracować samodzielnie i w grupie.

4,0 - Student opanował materiał w stopniu dobrym. Poprawnie rozumie i wykorzystuje większość zagadnień, choć trudniej mu samodzielnie łączyć je w szersze konteksty. Potrafi wykonać zadania i ćwiczenia, czasem wymaga dodatkowych wskazówek. Uczestniczy w zajęciach w sposób

systematyczny, choć mniej aktywny niż najlepsi studenci.

3,5 - Student osiągnął efekty kształcenia na poziomie podstawowym, z widocznymi brakami.

Orientuje się w głównych zagadnieniach, ale jego wiedza jest fragmentaryczna i powierzchowna. W zadaniach praktycznych radzi sobie jedynie w prostych sytuacjach, często korzystając ze wskazówek prowadzącego.

3,0 - Student osiągnął minimalny poziom wymaganych efektów kształcenia. Dysponuje wiedzą ogólną i wybiórczą, ma trudności z samodzielnym analizowaniem i rozwiązywaniem problemów. Jego aktywność podczas zajęć jest ograniczona, a poprawne wykonanie zadań wymaga zazwyczaj wsparcia prowadzącego.

2,0 - Student nie osiągnął założonych efektów kształcenia. Nie opanował podstawowych zagadnień, ma trudności z ich zrozumieniem i zastosowaniem. Nie potrafi samodzielnie rozwiązywać nawet prostych zadań, a jego udział w zajęciach nie gwarantuje uzyskania wymaganych kompetencji.

## 6. Metody prowadzenia zajęć:

Praca w grupach, ćwiczenia praktyczne.

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

| Literatura obowiązkowa:                                                                                          | Literatura zalecana:                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ambroży T., Kaganek K. 2002. Fitness-ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji. ZG TKKF, Warszawa. | Ambroży T., Ambroży D. 2002. Analiza metod, zasad i sposobów treningu siłowego stosowanych u osób uprawiających rekreacyjnie ćwiczenia siłowe. W: Biuletyn Krajowej Federacji "Sportu dla wszystkich" 3/2002. MENiS Warszawa. |
| Celejowa I. 1997. Mody i diety w żywieniu. Oficyna Wydawnicza Szczepan Szymański, Warszawa.                      | Celejowa I. 2001. Żywnienie w treningu i walce sportowej. COS Warszawa.                                                                                                                                                       |

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

| Forma aktywności/obciążenie studenta          | Godziny na realizację |                    |
|-----------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
|                                               | St. stacjonarne       | St. niestacjonarne |
| Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą |                       | 24                 |
| Praca własna studenta                         |                       | 26                 |
| SUMA GODZIN                                   | 50                    |                    |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU | 2                     |                    |

*Niniejszy dokument jest własnością PAM 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 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.*