

Lp.	Elementy składowe sylabusu	Opis	
1.	Nazwa modułu/ przedmiotu	WYCHOWANIE FIZYCZNE	
2.	Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	Instytut Medyczny PWSZ im. J. Grodka w Sanoku Zakład Ratownictwo Medyczne	
3.	Kod przedmiotu	studia stacjonarne	studia niestacjonarne
		WF.03.3.C WF.03.4.C	WF.03.3.C WF.03.4.C
4.	Język przedmiotu	język polski	
5.	Typ przedmiotu	obowiązkowy do zaliczenia III , IV semestru/II roku studiów,	
6.	Rok studiów, semestr	rok II/ semestr III, IV	
7.	Imię i nazwisko osoby (osób) prowadzącej przedmiot	mgr Mateusz Kowalski	
8.	Imię i nazwisko osoby (osób) egzaminującej bądź udzielającej zaliczenia w przypadku, gdy nie jest nim osoba prowadząca dany przedmiot	mgr Mateusz Kowalski	
9.	Formuła przedmiotu	ćwiczenia	
10.	Wymagania wstępne	brak przeciwwskazań lekarskich	
11.	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	studia stacjonarne	studia niestacjonarne
		ćwiczenia-60 godzin	ćwiczenia-15 godzin
12.	Liczba punktów ECTS przypisana modułowi/przedmiotowi	studia stacjonarne	studia niestacjonarne
		ćwiczenia-2 punkty ECTS	ćwiczenia-2 punkty ECTS
13.	Założenia i cele modułu/przedmiotu	<ul style="list-style-type: none"> • Podnoszenie sprawności i aktywności psychoruchowej studentów. • Kształcenie umiejętności przydatnych w aktywności sportowo-rekreacyjnej. • WYROBIE NIE U studentów potrzeby ruchu oraz dbanie o zdrowie i poprawną sylwetkę ciała. • Rozwijanie zainteresowań, upodobań i indywidualnych możliwości studentów. 	
14.	Metody dydaktyczne	ćwiczenia sprawnościowe	
15.	Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia z przedmiotu, a także formę i warunki zaliczenia poszczególnych form zajęć wchodzących w zakres danego przedmiotu	ćwiczenia- ZO-zaliczenie końcowe test sprawnościowy aktywności na zajęciach – obecność poprowadzenie elementów rozgrzewki i ćwiczeń rozciągających	

17.	Zamierzone efekty kształcenia*	Wiedza	<p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> Zasady gier zespołowych – koszykówka, siatkówka, unihokej, futsal, piłka ręczna i nożna. Doskonalenie wybranych elementów technicznych lekkiej atletyki, gimnastyki, form muzyczno - ruchowych oraz gier zespołowych. Podstawowe elementy taktyczne w grach zespołowych. Turniej tenisa stołowego systemem „każdy z każdym” Ćwiczenia koordynacyjne i ogólnorozwojowe z wykorzystaniem piłek lekarskich oraz drabinek koordynacyjnych. Kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych na torze przeszkód oraz w formie wyścigów rzędu. Ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem maszyn i ciężarów wolnych na siłowni. Poznanie podstawowych ćwiczeń na akcesoriach fitness typu: step, TRX, BOSU, FITBALL, Kettlebell, Tubing, Sztangi oraz hantelki. Trening wytrzymałościowy w formie obwodu stacyjnego. Nauka zasad treningu zdrowia – monitoring tętna w aktywności fizycznej, ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe oraz automasaż z wykorzystaniem wałka. Aktywne formy rekreacji na powietrzu - Jogging, Nordic Walking Inne formy aktywności ruchowej: Badminton, Tenis Ziemny.
		Umiejętności	<p>W zakresie wiedzy student:</p> <ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia różnice między wychowaniem fizycznym, sportem, rekreacją ruchową omawia zasady promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia <p>W zakresie umiejętności student:</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafi kontrolować kształtowanie się postawy ciała oraz wzorców i nawyków ruchowych potrafi zaplanować różne formy aktywności fizycznej
		Kompetencje społeczne	<p>W zakresie kompetencji społecznych student:</p> <ul style="list-style-type: none"> postępują zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia, dba o kondycję fizyczną
16.	Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego przedmiotu		<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> Grabowski H.: Teoria fizycznej edukacji. Warszawa 1997. Kawczyńska-Butrym Z.: Uczelnia promująca zdrowie. Lublin 1995. Kozłowski S.: Granice przystosowania. Warszawa 1986. Kuński H.: Lekarski poradnik aktywności ruchowej osób w średnim wieku. PZWL, Warszawa 1985. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kuński H.: Trening rekreacyjno-zdrowotny (w:) Droga ku zdrowiu. Warszawa 1983. Maszczyk T.: Metodyka wychowania fizycznego. Warszawa 1995. Ulatowski T.: Teoria sportu. t. I. Warszawa 1992.

BILANS PUNKTÓW ECTS (obciążenie pracą studenta)

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)	Obciążenie studenta [h]	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Udział w ćwiczeniach	60	15

Przygotowanie się do testu sprawnościowego	-	-		
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	60	15		
Punkty ECTS za modul/przedmiot	z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego	samodzielna praca studenta	z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego	samodzielna praca studenta
	2	0	2	0

Macierz oraz weryfikacja efektów kształcenia dla modułu (przedmiotu) WYCHOWANIE FIZYCZNE w odniesieniu do form zajęć

Numer przedmiotowego efektu kształcenia	PRZEDMIOTOWY EFEKT KSZTAŁCENIA	Forma zajęć	Metody weryfikacji	Odniesienie do efektu kierunkowego	Odniesienie do efektu obszarowego	Odniesienie do kompetencji inżynierskich**
WIEDZA						
EK-P_W01	wyjaśnia różnice między wychowaniem fizycznym, sportem, rekreacją ruchową	ćwiczenia	test sprawnościowy	EK-K_W09	OM1_W10	
EK-P_W02	omawia zasady promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia	ćwiczenia	test sprawnościowy	EK-K_W09	OM1_W06	
UMIEJĘTNOŚCI						
EK-P_U01	potrafi kontrolować kształtowanie się postawy ciała oraz wzorców i nawyków ruchowych	ćwiczenia	test sprawnościowy	EK-K_U26	OM1_U11	
EK-P_U02	potrafi zaplanować różne formy aktywności fizycznej	ćwiczenia	test sprawnościowy	EK-K_U26	OM1_U11	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EK-P_K01	postępuję zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia, dba o kondycje	ćwiczenia	obserwacja	EK-K_K07	OM1_K09	