



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Wychowanie fizyczne
Kod zajęć	F-j2-2,14.22-23
Status zajęć	Obowiązkowy
Wydział / Instytut	Instytut Zdrowia
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Moduł specjalizacyjny	-----
Specjalizacja	-----

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Suma godzin dydaktycznych		Liczba punktów ECTS
			Wykłady	Ćwiczenia/praktyki	
Stacjonarne	1	1	---	---	---
	1	2	0	30.0	0.0
	Suma		0	30.0	0.0

Poziom studiów	jednolite studia magisterskie
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	mgr Szymon Opiola
Wymagania (Kompetencje wstępne)	-----
Założenia i cele zajęć	-----
Prowadzący zajęcia	dr Dorota Ambroży, dr Paweł Gąsior, mgr Bartosz Gotkiewicz, mgr Tytus Iwański, mgr Szymon Opiola, dr Małgorzata Potocka-Mitan, dr Katarzyna Węgrzyn
	dr Dorota Ambroży, dr Paweł Gąsior,

Egzaminator/ Zaliczający	mgr Bartosz Gotkiewicz, mgr Tytus Iwański, mgr Szymon Opiola, dr Małgorzata Potocka-Mitan, dr Katarzyna Węgrzyn
---------------------------------	---

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta			
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne		
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 60.0	godz.: 0.0		
Udział w wykładach (godz.)	0	0		
Udział w: ćwiczenia (godz.)	60	0		
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	0	0		
Udział w egzaminie (godz.)	0	0		
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 0.0	godz.: 0.0		
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	0	0		
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	0	0		
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	0	0		
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	0	0		
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 60.0	ECTS: 0.0	godz.: 0.0	ECTS: 0
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 60	ECTS: 0	godz.: 0	ECTS: 0

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienia do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się Polskich Ram Kwalifikacji	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie				
W1	czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia;	B.W11	P7S_WG	odpowiedź, (W), udział w dyskusji, (W)
Umiejętności: student potrafi				
U1	wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych);	B.U9	P7S_UW_01 P7S_UW_02	obserwacja jakości wykonania zadania
Kompetencje społeczne: student jest gotów do				

K1	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty;	K_K03	P7S_KO_01 P7S_KO_02 P7S_KR	Lista obecności, obserwacja studenta w trakcie zajęć
----	---	-------	----------------------------------	--

Formy i metody kształcenia

W nauczaniu ruchu: syntetyczna i analityczna, metody odtwórcze i aktywizujące. W przekazywaniu wiedzy: wykład i dyskusja

Treści programowe

Wykłady

Wykłady

Ćwiczenia

ćwiczenia

I. ZGS

1. Zasady poruszania w piłce koszykowej, nożnej i siatkowej.
2. Przypomnienie podstawowych przepisów gry.
3. Przypomnienie podstawowych elementów technicznych ZGS.
4. Miniturnieje w systemach „każdy z każdym” i pucharowym.
5. Małe gry taktyczne.
6. Nauka sędziowania ZGS

II. Trening siłowy

1. BHP zajęć na siłowni.
2. Metoda obwodowa.
3. Metoda body bulding.
4. Ćwiczenia z ciężarem wolnym.
5. Zestawy ćwiczeń na wybrane grupy mięśniowe.
6. Elementy ćwiczeń zastosowanych w treningu typu „cross fit”.

III. Fitness

1. BHP zajęć fitness.
2. Zajęcia „cardio”: Dance, Step, Zumba, Tabata.
3. Zajęcia „muscle:” BS, Sztanga.
4. Zajęcia „cooling”: Pilates, Body & mind.
5. Trening terenowy funkcjonalny „cross trening”

IV. Wspinaczka

1. BHP zajęć na ścianie wspinaczkowej.
2. Podstawowe zasady asekuracji.
3. Wiązanie liny i zakładanie uprząży.
4. Zasady przemieszczania się po formach niskich „boulder”
5. Wspinanie z asekuracją górną.
6. Zasady wspinania z asekuracją dolną.

V. NordicWalking

1. Zasady doboru sprzętu.

2. Krok klasyczny.
3. Technika kroku fitness.
4. Technika kroku 2/1.
5. Technika podejść.
6. Zasady monitorowania intensywności podczas marszu

VI. Pływanie

1. BHP zajęć na pływalni
2. Ćwiczenia adaptacji wstępnej
3. Technika wykonywania poślizgów
4. Technika pływania stylem grzbietowym
5. Technika pływania kraulem
6. Technika pływania stylem klasycznym

VII. Kickboxing

1. BHP zajęć w sportach walki
2. Pozycja walki
3. Poruszanie w kickboxingu
4. Obrona przed ciosami prostymi
5. Ciosy proste
6. Kopnięcie frontalne
7. Ciosy sierpowe
8. Obrony przez odskok, zejście z linii ciosu, unik rotacyjny
9. Kopnięcie low-kick

VIII. Turystyka górską

1. Zasady poruszania się na szlakach górskich.
2. Zasady doboru ubioru i sprzętu w zależności od warunków terenowych i pogodowych.
3. Elementy topografii Tatr, Górców i Pienin.
4. Wycieczki piesze w różne rejony Tatr, Górców i Pienin.

IX. Elementy wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną

1. Podstawy teorii kultury fizycznej, wychowania fizycznego - definicje, cele, historia, koncepcje, funkcje
2. Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym
3. Podstawy teoretyczne aktywności ruchowej rekreacyjnej i sportowej
4. Wpływ aktywności fizycznej na wybrane układy organizmu człowieka
5. Postawa ciała - aspekty zdrowotne
6. Monitorowanie składu ciała, wskaźniki służące ocenie masy ciała
7. Systematyka ćwiczeń fizycznych
8. Struktura motoryczności, zdolności motoryczne - podstawy teoretyczne
9. Metody kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych
10. Sposoby pomiaru i oceny zdolności motorycznych.

X. Wychowanie fizyczne ogólne

1. BHP zajęć ruchowych na sali gimnastycznej, pływalni, siłowni i w terenie
2. Rozgrzewka - zasady doboru ćwiczeń gimnastycznych (kształtujących)
3. Historia wybranych dyscyplin sportowych
4. Przepisy wybranych dyscyplin sportowych oraz podstawowe zasady sędziowania
5. Technika wybranych elementów zespołowych gier sportowych (futsal, siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, unihokej) oraz tenisa stołowego, pływania, gimnastyki
6. Zasady gier rekreacyjnych
7. Elementy lekkiej atletyki, atletyki terenowej - marsze, biegi marszobiegi, skoki, rzuty

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

I. Wymagania obowiązujące na module – pływanie

1. W zakresie umiejętności technicznych student wybiera 2 style pływackie spośród trzech: styl grzbietowy, styl klasyczny, kraul. Wybranymi stylami pokonuje dystans 2 x 25m. Za poszczególne elementy techniczne otrzymuje od 0-3 punktów, gdzie:

0 – brak podstawowych umiejętności wykonania zadania1 –

wykonuje zadanie z dużymi błędami

2- wykonuje zadanie z niewielkimi błędami

3- wykonuje zadanie techniczne bezbłędnie

Ułożenie ciała na wodzie

Technika pracy ramion

Technika pracy nóg

Koordinacja pracy ramion i pracy nóg

Oddychanie

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

1. Student we wszystkich zajęciach musi uczestniczyć czynnie. Dopuszcza się dwie nieobecności losowe.

II. Wymagania obowiązujące na module – turystyka górską

1. W ramach zaliczenia modułu student przygotowuje pracę – program wycieczki górskiej. Za poszczególne elementy pracy otrzymuje od 0-3 punktów.

Krótki informacyjny temat i jasno zdefiniowany cel

Wszystkie elementy programu (harmonogram, opis trasy, mapa)

Spis bibliograficzny

Sformatowany i spójny logicznie tekst

, właściwa pisownia i interpunkcja

Oddanie pracy w terminie

0 lub 3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

2. Student musi wziąć czynny udział we wszystkich zaplanowanych wycieczkach.

III. Wymagania obowiązujące na module – kickboxing z elementami samoobrony

1. W zakresie umiejętności technicznych student przystępuje do zaliczenia pięciu elementów. Za poszczególne zadania techniczne otrzymuje od 0-3 punktów, gdzie:

0 – brak podstawowych umiejętności wykonania zadania1 –

wykonuje zadanie z dużymi błędami

2- wykonuje zadanie z niewielkimi błędami

3- wykonuje zadanie techniczne bezbłędnie

Poruszanie w kick-boxingu

Technika obron

Technika ataków

Obalenia

Pady

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

1. W zakresie obecności student zgodnie z Regulaminem ZWFiS PPUZ w Nowym Targu powinien uczestniczyć czynnie w 80% zajęć a w 20% może uczestniczyć biernie. Dopuszcza się jedną nieobecność losową.

IV. Wymagania obowiązujące na module – wspinaczka

1. W zakresie umiejętności technicznych student przystępuje do zaliczenia pięciu elementów. Za poszczególne zadania techniczne otrzymuje od 0-3 punktów, gdzie:

0 – brak podstawowych umiejętności wykonania zadania1 –

wykonuje zadanie z dużymi błędami

2- wykonuje zadanie z niewielkimi błędami

3- wykonuje zadanie techniczne bezbłędnie

Asekuracja*

Węzły wspinaczkowe

Wspinanie buldering

Wspinanie obwodowe

0 lub 3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

*w przypadku asekuracji student musi wykonać zadanie bezbłędnieO

zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

Student musi zaliczyć asekurację na 3 punkty w przeciwnym wypadku nie zostaje dopuszczony do zaliczenia pozostałych umiejętności technicznych.

2. W zakresie obecności student zgodnie z Regulaminem ZWFiS PPUZ w Nowym Targu powinien uczestniczyć czynnie w 80% zajęć a w 20% może uczestniczyć biernie. Dopuszcza się jedną nieobecność losową.

V. Wymagania obowiązujące na module – zespołowe gry sportowe

UNIHOKEJ - test sprawności specjalnej

Opis: wykonanie kolejno elementów technicznych (możliwe dwie próby):

1- odbicie piłeczki o ławeczkę/bandę markując podanie do partnera, przyjęcie, 2 - prowadzenie piłeczki slalomem między pachołkami,

3 - odbicie piłki o ławeczkę/bandę markując podanie do partnera zakończone strzałem na bramkęKryteria poprawności wykonania elementu (max ilość punktów do uzyskania) :

1 - prawidłowe uderzenie i przyjęcie piłeczki, celność - 2 pkt

2 - właściwe tempo poruszania się między pachołkami, panowanie nad piłeczką - 2 pkt

3 - prawidłowy, wykonany w tempie strzał do bramki po podaniu, celność strzału - 4 pkt

Kryteria ocen: 8 pkt: bdb, 7 pkt: plus db, 6 pkt: db, 5 pkt: plus dst, 4 pkt: dst, 3 pkt i mniej: nast.

KOSZYKÓWKA

Opis: wykonanie kolejno elementów technicznych (możliwe dwie próby):

1- podanie oburącz sprzed klatki piersiowej do partnera i przyjęcie piłki (chwyt oburącz), 2 - prowadzenie piłki kozłując slalomem między tyczkami, 3 - rzut z biegu jednorącz po dwutakcie

Kryteria poprawności wykonania elementu (max ilość punktów do uzyskania) :

1 - prawidłowy ruch ramion do wyprostu przy podaniu i ściągnięcie na klatkę piersiową po chwycie piłki, celność - 2 pkt

2 - właściwe tempo biegu i kozłowania ręką dalszą od tyczki, kontrola piłki - 2 pkt

3 - prawidłowy, wykonany w tempie dwutakt (bez błędu kroków), wyprowadzenie piłki sprzed klatki piersiowej i rzut jednorącz z zaznaczeniem wyprostu ręki, celność rzutu - 4 pkt

Kryteria ocen: 8 pkt: bdb, 7 pkt: plus db, 6 pkt: db, 5 pkt: plus dst, 4 pkt: dst, 3 pkt i mniej: ndst

PIŁKA NOŻNA - test sprawności specjalnej

Opis: wykonanie kolejno elementów technicznych (możliwe dwie próby):

1- podanie do partnera i przyjęcie piłki, 2 - prowadzenie piłki slalomem między tyczkami, 3 - strzał do bramki z biegu

Kryteria poprawności wykonania elementu (max ilość punktów do uzyskania) :

1 - prawidłowe uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem, celność - 2 pkt2 -

właściwe tempo poruszania się między pachołkami, panowanie nad piłką - 2 pkt

3 - prawidłowy, wykonany w tempie strzał do bramki prostym lub wewnętrznym podbiciem stopy, celność strzału - 4 pkt

Kryteria ocen: 8 pkt: bdb, 7 pkt: plus db, 6 pkt: db, 5 pkt: plus dst, 4 pkt: dst, 3 pkt i mniej: ndst

VI. Wymagania obowiązujące na module – trening siłowy,

1. W zakresie umiejętności technicznych student przystępuje do zaliczenia pięciu ćwiczeń na wolnych ciężarach. Za poszczególne zadania techniczne otrzymuje od 0-3 punktów, gdzie:

0 – brak podstawowych umiejętności wykonania zadania1 –

wykonuje zadanie z dużymi błędami

2- wykonuje zadanie z niewielkimi błędami

3- wykonuje zadanie techniczne bezbłędnie

Wyciskanie ławka pozioma

Modlitewnik

biceps

Hantle ćwiczenie na

triceps

Wiosłowanie ze sztangą

Hantle ćwiczenie na barki

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

1. W zakresie obecności student zgodnie z Regulaminem ZWFiS PPUZ w Nowym Targu powinien uczestniczyć czynnie w 80% zajęć a w 20% może uczestniczyć biernie. Dopuszcza się jedną nieobecność losową.

VII. Wymagania obowiązujące na module – fitness i muzyczne formy ruchowe

Praca zaliczeniowa w formie prezentacji grupie, wybranej formy zajęć fitness

Kryteria:

1. Przedstawienie historii wybranej formy fitness w Świecie i w Polsce - założyciele (1-3 pkt)
2. Uzasadnienie własnego wyboru i argumentacja pod kątem bezpieczeństwa, aspektów zdrowotnych i relacyjnych tej dziedziny fitness (pkt 1-3)
3. Przygotowanie od 2 do 3 filmów pokazujących w praktyce daną formę Fitness od strony metodycznej (pkt1-3)

Punktacja:

>4 pkt dst

>6 pkt db

>8 pkt bdb

Frekwencja zgodnie z regulaminem ZWFiS.

VIII. Wymagania obowiązujące na module – WF ogólny

1. Frekwencja zgodnie z regulaminem ZWFiS PPUZ w Nowym Targu - student powinien uczestniczyć czynnie w 80% zajęć a w 20% może uczestniczyć biernie. Dopuszcza się jedną nieobecność losową.
2. Pozytywne zaprezentowanie wiedzy w teście teoretycznym jednokrotnego wyboru spośród trzech odpowiedzi na każde z 10 pytań (kryterium - minimum 50% poprawnych odpowiedzi) z zakresu:
 - a. kultury fizycznej i wychowania fizycznego
 - b. systematyki ćwiczeń fizycznych
 - c. historii, przepisów i zasad wybranej dyscypliny sportowej
3. Uczestnictwo w marszobiegu terenowym i ukończenie go w określonym limicie czasowym (ustalonym w zależności od warunków w dniu zaliczenia).

IX. Wymagania obowiązujące na module - Elementy wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną

1. Frekwencja zgodnie z regulaminem ZWFiS.
2. Pozytywne zaprezentowanie wiedzy z zakresu realizowanych treści programowych w testach teoretycznych według kryterium minimum 50% poprawnych odpowiedzi.

Formy weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć:

1. Obecności w zajęciach z wychowania fizycznego (w tym 80% udział aktywny, tzn. z podejmowaniem aktywności fizycznej).
2. Przystąpienie i zaliczenie sprawdzianów umiejętności na modułach gdzie sprawdziany są planowane.
3. Przygotowanie prac lub konspektów na modułach gdzie takie są wymagane.

4. Przesłanie ankiety wyboru modułu lub poświadczenie o udziale w zajęciach sportowych zgodnie z Regulaminem ZWFiS.

X. Wymagania obowiązujące na module – Nordic Walking

1. W zakresie umiejętności technicznych student przystępuje do zaliczenia pięciu ćwiczeń na wolnych ciężarach. Za poszczególne zadania techniczne otrzymuje od 0-3 punktów, gdzie:

0 – brak podstawowych umiejętności wykonania zadania1 –

wykonuje zadanie z dużymi błędami

2- wykonuje zadanie z niewielkimi błędami

3- wykonuje zadanie techniczne bezbłędnie

Krok klasyczny

Krok 2/1

Krok 3/1

Rozgrzewka

znajomość 5 ćwiczeń

Znajomość zasad doboru sprzętu0-

3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

0-3pkt

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

1. W zakresie obecności student zgodnie z Regulaminem ZWFiS PPUZ w Nowym Targu powinien uczestniczyć czynnie w 80% zajęć a w 20% może uczestniczyć biernie. Dopuszcza się jedną nieobecność losową.

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma weryfikacji osiągnięć studenta	Zaliczenie
Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczania do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)	-----

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1 Trening siłowy: Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W. Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness. EAS. Kraków, 2008.
2 Wspinaczka: Long J. Wspinaczka praktyczny podręcznik. RM. Warszawa, 2015.
3 Nordicwalking: Wilanowski A. Nordicwalking dla każdego. Bukowy las. Wrocław, 2014.

- 4 Fitness: Kuba L., Paruzel - Dyja M. Fitness nowoczesne formy gimnastyki, Katowice 2013.
- 5 Pływanie: Karpiński R. Pływanie. Podstawy, technika, nauczanie, AWF Katowice 2005
- 6 Sieniek B. (red.): Przepisy gier indywidualnych i zespołowych. Przepisy rozgrywania zawodów w lekkoatletyce. Helvetica. Starachowice, 2001.
- 7 Talaga J. A – Z Sprawności fizycznej – Atlas ćwiczeń. Warszawa, 1995.

Wykaz literatury uzupełniającej

Brak danych

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych
