

SYLABUS przedmiotu/MODUŁU:			
Nazwa przedmiotu/MODUŁU:	Wychowanie fizyczne		PI_1_PP_WF
Kategoria przedmiotu/MODUŁU:	Przedmioty pozostałe		E
Kierunek studiów:	Pielęgniarstwo		
Forma studiów:	Stacjonarne		
Poziom studiów:	Studia I stopnia		
Rok studiów:	I, II	Semestr studiów:	II, III
Liczba punktów ECTS dla przedmiotu/MODUŁU:	-		
Język wykładowy:	Polski		
Koordynator przedmiotu/MODUŁU:	mgr Iwona Dobrowolska		
Prowadzący przedmiot/MODUŁ:	mgr Iwona Dobrowolska		

Forma nakładu pracy studenta/Forma aktywności		
Forma zajęć	Liczba godzin w planie	Forma zaliczenia *wpisz symbol
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim:		
Wykład (W)	-	-
Ćwiczenia (C)	60	Z
Ćwiczenia (C/CSM)	-	-
Seminarium (S)	-	-
Zajęcia praktyczne CSM (ZP/CSM)	-	-
Zajęcia praktyczne (ZP)	-	-
Godziny studenta:		
Praca własna studenta pod kierunkiem nauczyciela akademickiego (PW)	-	-
Sumaryczna liczba godzin dla modułu	60	-

*Z-zaliczenie; Z/O-zaliczenie z oceną; E-egzamin

OPIS przedmiotu/MODUŁU:

Cele i założenia przedmiotu/ MODUŁU:	1.W wyniku zorganizowanego procesu kształcenia student powinien kształtować umiejętności ruchowe niezbędne w działalności sportowej, rekreacyjno - turystycznej, artystycznej. 2. Doskonalenie podstawowych cech motoryczne własne i pacjenta.
Wymagania wstępne do przedmiotu/MODUŁU:	Wiedza podstawowa z zakresu anatomii i fizjologii człowieka z zakresu szkoły średniej.
Metody dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none">• Metoda zadaniowa• Bezpośredniej celowości ruchu• Naśladowcza• Problemowa

MODUŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

<u>Kod</u> <u>modułowego</u> <u>efektu</u> <u>uczenia się</u>	<u>Treść modułowego efektu uczenia się</u>	<u>Metody weryfikacji</u> <u>efektu uczenia się</u>
<u>WIEDZA</u>		
W zakresie wiedzy student zna i rozumie:		
E.W1.	znaczenie ruchu w profilaktyce i leczeniu podstawowych schorzeń i chorób cywilizacyjnych;	odpowiedź ustna
E.W2.	podstawowe formy ćwiczeń i metody relaksacji;	odpowiedź ustna
E.W3.	przepisy i zasady gier ogólnorozwojowych;	odpowiedź ustna
E.W4.	ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową i poczucie rytmu.	odpowiedź ustna
<u>UMIEJĘTNOŚCI</u>		
W zakresie umiejętności student potrafi:		
E.U1.	doskonalić podstawowe cechy motoryczne własne i pacjenta;	odpowiedź ustna/wykonanie zadania
E.U2.	wyrabiać i doskonalić podstawowe nawyki ruchowe własne i pacjenta;	odpowiedź ustna/wykonanie zadania
E.U3.	przeciwdziałać poprzez ruch ujemnemu wpływowi trybu życia, środowiska, pracy zawodowej na organizm własny i pacjenta;	odpowiedź ustna
E.U4.	wdrażać się do systematycznego uprawiania działalności sportowo-rekreacyjnej.	odpowiedź ustna
<u>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</u>		
W zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do:		

E.K1.	utrzymania zdrowia i sprawności fizycznej;	samoocena/ocena nauczyciela
E.K2.	dobrej współpracy w zespole.	samoocena/ocena nauczyciela

	Ćwiczenia (C)						
	SEMESTR	I	II	III	IV	V	VI
	LICZBA GODZIN (L)	-	30	30	-	-	-
RAZEM	60						

semestr II		
LP	Zakres tematyczny	Odniesienie zakresu tematycznego do konkretnego modułowego efektu uczenia się
1.	Organizacja i BHP na zajęciach w-f, wymagania, tematyka zajęć w semestrze, zasady zaliczania przedmiotu	E.W1. – E.W4. E.U1.- E.U4. E.K1. E.K2
2.	Podstawowe pojęcia z zakresu kultury fizyczne, sportu, fitnessu. Różne formy rozgrzewki, wysiłek aerobowy, wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń aerobowych. Rozwijanie uzdolnień motorycznych	E.W1. – E.W4. E.U1.- E.U4. E.K1. E.K2
3.	Gry zespołowe, piłka siatkowa, koszykowa jako formy aktywizacji ruchowej. Doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych, gra właściwa	E.W1. – E.W4. E.U1.- E.U4. E.K1. E.K2
4.	Gimnastyka ogólnorozwojowa jako profilaktyka podstawowych schorzeń cywilizacyjnych. Wzmacnianie mięśni gorsetu, kończyn dolnych i górnych, ćwiczenia oddechowe, oddech przeponowy, ćwiczenia relaksacyjne, stretching, ćwiczenia izometryczne	E.W1. – E.W4. E.U1.- E.U4. E.K1. E.K2

semestr III		
1.	Nowoczesne formy fitnessu: aerobik (fat burning), yoga, pilates, ABS, BBS, gimnastyka relaksacyjna (cool down)	E.W1. – E.W4. E.U1.- E.U4. E.K1. E.K2
2.	Gry zespołowe: piłka siatkowa i koszykowa, unihokej. Doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych, gra właściwa.	E.W1. – E.W4. E.U1.- U4. E.K1. E.K2
3.	Gimnastyka ogólnorozwojowa dla kobiet w ciąży i połogu. Yoga, pilates, gimnastyka oddechowa, relaksacja.	E.W1. – E.W4. E.U1.- E.U4. E.K1. E.K2
4.	Gimnastyka ogólnorozwojowa, przeciwdziałanie schorzeniom i bólom kręgosłupa, wzmacnianie mięśni posturalnych. Układy choreograficzne (choreoterapia)	E.W1. – E.W4. E.U1.- E.U4. E.K1. E.K2

ZALICZENIE PRZEDMIOTU - PRZEDMIOT KOŃCZY SIĘ ZALICZENIEM

Ćwiczenia (C)	<p>Podstawę do uzyskania zaliczenia (zal) stanowi:</p> <ul style="list-style-type: none"> obecność 100%; potwierdzona wpisem na liście obecności, aktywny udział w ćwiczeniach (włączanie się do dyskusji inicjowanej przez wykładowcę, przejawianie zainteresowania zagadnieniami omawianymi w trakcie ćwiczeń,) poprawna, oceniona pozytywnie odpowiedź ustna na 3 pytania, poprawnie, ocenione pozytywnie wykonanie zadania. <p>Brak zaliczenia (nzal) stanowi:</p>
---------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • obecność mniej niż 100%, • bierny udział w ćwiczeniach, • negatywnie oceniona odpowiedź ustna, • negatywnie ocenione wykonanie zadania, • naganna postawa (brak respektowania czasu trwania ćwiczeń, zajmowanie się sprawami innymi, nie związanymi z ćwiczeniami: śledzenie stron internetowych, używanie telefonu komórkowego, czytanie książki itp., przejawianie zachowań zmuszających wykładowcę do przerwania ćwiczeń).
--	---

KRYTERIA OCENY ODPOWIEDZI USTNEJ			Skala ocen odpowiedzi ustnej w odniesieniu do ilości uzyskanych punktów	
Lp.	KRYTERIA	Liczba punktów		
			bardzo dobry	16
1.	Zasób wiadomości, zrozumienie tematu.	0-5	dobry plus	15
2.	Aktualność wiedzy z zakresu poruszanego tematu.	0-5	dobry	13-14
3.	Zastosowanie prawidłowej terminologii.	0-3	dostateczny plus	11-12
4.	Spójność konstrukcji wypowiedzi.	0-3	dostateczny	9-10
	RAZEM:	16 pkt	niedostateczny	<8

WYKAZ LITERATURY	
LITERATURA PODSTAWOWA	
1.	Bahrynowska-Fic J.: Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych oraz sport inwalidzki, PZWL 2000
2.	Lalvani V.: Joga. Wyd. Skarbnica Wiedzy, 2008.
3.	Grocka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness, DDK Edition, Poznań 2002
4.	Red. Schleip R., „Powięź, Sport i Aktywność Ruchowa”, Wrocław 2017
5.	Ungaro A., „Gimnastyka, która leczy, metoda ćwiczeń Josepha Pilatesa”, Warszawa 2003
6.	„Zespołowe gry sportowe”, Warszawa 1997
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
1.	Kaczyński A.: Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych, AWF Wrocław, 2000.
2.	Feuerstein G., Payne L.: Joga dla bystrzaków. Wyd. Helion S.A., 2013.
3.	Olex D.: Fitness metodyka i praktyka. Górnośląska Oficyna Wydawnicza S.A., Katowice 2001.

Podpis koordynatora przedmiotu/MODUŁU:
