

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024			
Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne		
	Physical education		
Kod przedmiotu:	14-PIEL-D3.2-WF; 14-PIEL-D3.3-WF		
Kategoria przedmiotu	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:	-		
Język wykładowy:	Polski		
Koordinator przedmiotu	mgr Iwona Dobrowolska		
Prowadzący przedmiot	mgr Iwona Dobrowolska		

LICZBA GODZIN W SEMESTRACH		
Forma zajęć	Liczba godzin w planie	Forma zaliczenia *wpisz symbol
Ćwiczenia audytoryjne (ĆwA)	60	Z
*Z-zaliczenie; Z/O-zaliczenie z oceną; E-egzamin		

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE	
Wymagania wstępne do przedmiotu	Wiedza podstawowa z zakresu anatomii i fizjologii człowieka z zakresu szkoły średniej.
Cele przedmiotu	1.W wyniku zorganizowanego procesu kształcenia student powinien kształtować umiejętności ruchowe niezbędne w działalności sportowej, rekreacyjno - turystycznej, artystycznej. 2. Doskonalenie podstawowych cech motorycznych własnych i pacjenta.

MODUŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ		
<u>Kod modułowego efektu uczenia się</u>	<u>Treść modułowego efektu uczenia się</u>	<u>Metody weryfikacji efektu uczenia się</u>
<b>WIEDZA</b>		
<b>W zakresie wiedzy student zna i rozumie:</b>		

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

### UMIEJĘTNOŚCI

#### W zakresie umiejętności student potrafi:

E.U1.	doskonać 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

### KOMPETENCJE SPOŁECZNE

#### 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 audytoryjne (ĆwA)						
	SEMESTR	I	II	III	IV	V	VI
	LICZBA GODZIN	-	30	30	-	-	-
<b>RAZEM</b>	<b>60</b>						

#### 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.	Turystyka piesza, rekreacja ruchowa na powietrzu, nordic walking, gimnastyka ogólnorozwojowa w terenie.	E.W1. – E.W4. E.U1.- E.U4. E.K1. E.K2
4.	Gimnastyka ogólnorozwojowa jako profilaktyka podstawowych schorzeń	E.W1. – E.W4. E.U1.-

	cywilizacyjnych. Wzmacnianie mięśni gorsetu, kończyn dolnych i górnych, ćwiczenia oddechowe, oddech przeponowy, ćwiczenia relaksacyjne, stretching, ćwiczenia izometryczne	E.U4. E.K1. E.K2
<b>semestr III</b>		
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

<b>Metody/narzędzia dydaktyczne</b>	• Metoda zadaniowa
	• Bezpośredniej celowości ruchu
	• Naśladowcza
	• Problemowa

#### SPOSOBY OCENY

**F-Formułująca**

**P- Podsumowująca**

Zaliczenie każdej z form zajęć przedmiotu stanowi podstawę dopuszczenia do egzaminu na zakończenie całego przedmiotu (semestr II).

**F1. Obecność na zajęciach**

**F2. Aktywność na zajęciach i/lub odpowiedź ustna**

**F3. Ocena wykonanego zadania – min-CEX (mini-clinical examination)**

**F4. Ocena pracy pisemnej/lub ocena odpowiedzi ustnej/pisemnej na 3 pytania**

**P. Egzamin pisemny**

#### OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

Forma aktywności	Liczba godzin
Godziny kontaktowe z nauczycielem	60
Nakład pracy studenta	0
<b>suma</b>	<b>60</b>
Liczba punktów ECTS dla przedmiotu	-

#### FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

<b>Ćwiczenia audytoryjne (ĆwA)</b>	<p>Zasady obecności studenta na ćwiczeniach prowadzący podaje do wiadomości studentów na pierwszych zajęciach. Podstawę do uzyskania zaliczenia (zal) stanowi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• F1 obecność 100%; potwierdzona wpisem na liście obecności,</li> <li>• F2 aktywny udział w ćwiczeniach (włączanie się do dyskusji inicjowanej przez wykładowcę, przejawianie zainteresowania zagadnieniami omawianymi w trakcie ćwiczeń,)</li> <li>• F4 poprawna, oceniona pozytywnie odpowiedź ustna na 3 pytania,</li> <li>• F4 poprawnie, ocenione pozytywnie wykonanie zadania.</li> </ul> <p><b>P</b> – ustalenie zaliczenia z ćwiczeń odbywa się na podstawie na podstawie uzyskania zaliczenia ocen cząstkowych.</p>
------------------------------------	--

<b>KRYTERIA OCENY ODPOWIEDZI USTNEJ</b>			<b>Skala ocen</b> odpowiedzi ustnej w odniesieniu do ilości uzyskanych punktów	
<b>Lp.</b>	<b>KRYTERIA</b>	<b>Liczba punktów</b>		
			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
	<b>RAZEM:</b>	16 pkt	niedostateczny	<8

<b>WYKAZ LITERATURY</b>	
<b>LITERATURA PODSTAWOWA</b>	
1.	Glińska-Wlaż J., Worek A., Warchoń K.: „Podstawowe zagadnienia teorii, metodyki i praktyki fitness”, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, 2021;
2.	Bond M.: „Jak prawidłowo chodzić, stać, siedzieć nowe zasady”, Virgo, Warszawa 2017
3.	Uruszczak O., Wielobób A., Wielobób M.: „Joga w ciąży i połogu”, Sensus, 2021;
4.	Red. Schleip R., „Powięź, Sport i Aktywność Ruchowa”, Wrocław 2017
5.	Isacowitz R., Clippinger K., tłumaczenie Jurga A.: „Anatomia pilatesu. Ilustrowany przewodnik pozwalający uelastyczyć mięśnie i osiągnąć równowagę między ciałem a umysłem”. Vital, 2020
<b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA</b>	
1.	Kokkonen J.: „Anatomia stretchingu – kompletny, ilustrowany przewodnik”, Vital, 2021
2.	Cram C. Stouffer – Drenth T., tłumaczenie Owsiak A., Szybilska-Fiedorowicz I.: „Aktywna ciąża dla bystrzaków”, Septem 2008

**Podpis koordynatora przedmiotu:**