

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025			
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 SEMESTACH		
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 motoryczne własne 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>

WIEDZA		
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
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 (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.	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 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

Metody/narzędzia dydaktyczne	• 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
suma	60
Liczba punktów ECTS dla przedmiotu	-

FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY	
Ćwiczenia audytoryjne (ĆwA)	<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"> • F1 obecność 100%; potwierdzona wpisem na liście obecności, • F2 aktywny udział w ćwiczeniach (włączanie się do dyskusji inicjowanej przez wykładowcę, przejawianie zainteresowania zagadnieniami omawianymi w trakcie ćwiczeń,) • F4 poprawna, oceniona pozytywnie odpowiedź ustna na 3 pytania, • F4 poprawnie, ocenione pozytywnie wykonanie zadania. <p>P – ustalenie zaliczenia z ćwiczeń odbywa się na podstawie na podstawie</p>

uzyskania zaliczenia ocen cząstkowych.

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.	Glińska-Wlaż J., Worek A., Warchoł 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
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
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: