Karta modułu/przedmiotu

Wypełnia Zespół Kierunku							
	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **NAUKI PRZEDKLINICZNE**					Kod modułu: A.10	
	NAZWA PRZEDMIOTU: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**					Kod przedmiotu: A.10.1	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: **INSTYTUT EKONOMICZNY**						
	Nazwa kierunku: **PIELĘGNIARSTWO**						
	Forma studiów: **STACJONARNE**		Profil kształcenia: **PRAKTYCZNY**			Poziom kształcenia: **STUDIA I STOPNIA**	
	Rok / semestr: I/ **I**		Status przedmiotu /modułu: **OBOWIĄZKOWY**			Język przedmiotu / modułu: **POLSKI**	
	Forma zajęć	Wykład	Seminarium	Ćwiczenia	Ćwiczenia symulacyjne	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
	Wymiar zajęć (godz.)	_	_	**30**	_	_	**-**

Koordynator przedmiotu / modułu	**mgr Henryka Szumna**
Prowadzący zajęcia	mgr H.Szumna, mgr. A.Jażdżyński, mgr A.Misiewicz, mgr J. Światkowski
Cel kształcenia przedmiotu / modułu	1.Rozwój sprawności fizycznej i umiejętności motorycznych poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej w obiektach sportowych i środowisku naturalnym. 2.Kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz zdrowych nawyków, promujących aktywność fizyczną jako integralną część zdrowego stylu życia. 3.Rozwój kompetencji społecznych: współpraca w grupie, komunikacja, przestrzeganie zasad fair play. 4.Świadome uczestnictwo w kulturze fizycznej, uwzględniające wpływ sprawności fizycznej na jakość życia i efektywność pracy zawodowej**.**
Wymagania wstępne	1.Umiejętności i kompetencje z wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej. 2.Uczestnictwo zgodnie ze stanem zdrowia; przeciwwskazania wymagają poinformowania prowadzącego i przedstawienia dokumentacji. 3.Asekuracja i demonstracja ćwiczeń mogą wymagać kontaktu prowadzącego ze studentem.

EFEKTY UCZENIA SIĘ

Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
W_01	Student zna zasady higieny i bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, rozumie konieczność zapewnienia odpowiednich warunków do aktywności fizycznej oraz ryzyko kontuzji.	**P6U_W**
W_02	Student rozumie, jak poziom sprawności fizycznej wpływa na efektywność wykonywania zadań zawodowych i codziennych czynności życiowych oraz znaczenie aktywności fizycznej w kontekście wymagań zawodowych związanych z kierunkiem studiów.	**P6U_W**
U_01	Student potrafi wykonywać ćwiczenia w różnych formach aktywności fizycznej: trening siłowy i cardio, ćwiczenia rozciągające, funkcjonalne, tenis stołowy, zajęcia terenowe; dostosowuje intensywność do swoich możliwości.	**P6U_U**

K_01	Student wykazuje umiejętność pracy w grupie, przestrzegania zasad fair play, rozwija postawy prozdrowotne i angażuje się w aktywności fizyczne.	**P6U_K**

TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia

1.Zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć ruchowych oraz profilaktyka urazów.
2.Kształtowanie i doskonalenie zdolności motorycznych: siła, wytrzymałość, koordynacja, gibkość.
3.Doskonalenie techniki ćwiczeń ogólnorozwojowych i funkcjonalnych z wykorzystaniem przyborów i przyrządów sportowych.
4.Realizacja wybranych form aktywności fizycznej (m.in. zajęcia fitness, tenis stołowy, zajęcia terenowe).
5.Kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz odpowiedzialności za własną sprawność fizyczną.
6.Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie oraz przestrzegania zasad fair play.
7.Monitorowanie i ocena postępów w zakresie sprawności fizycznej.

Uwagi końcowe:

• Zajęcia realizowane są z uwzględnieniem warunków atmosferycznych oraz dostępności infrastruktury sportowej.
• Dobór form aktywności fizycznej może być różnicowany w ramach obowiązujących treści programowych, z uwzględnieniem poziomu sprawności grupy oraz osiąganych efektów uczenia się.

Literatura podstawowa	Kowalski, A.: Wychowanie fizyczne w praktyce akademickiej. Wyd. Naukowe, 2020.
Literatura uzupełniająca	1.Fugiel J., Czajka K., Posłuszny P., Sławińska T.: *Motoryczność człowieka*. MedPharm Polska, 2023 2.Delavier F.: *Atlas treningu siłowego. Podejście anatomiczne*. PZWL, 2012 3.Frobose I.: *Trening bez przyrządów*. RM, 2026 4.Listkowska A., Listkowski M.: *Stretching A-Z. Sprawność i zdrowie*. Aleksandra, Łódź 2007 5.Woynarowska B.: *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. PWN, Warszawa 2008
Metody kształcenia	1.**Podające:** instruktaż, objaśnienia, omówienie zasad BHP i fair play. 2.**Praktyczne:** pokaz i demonstracja ćwiczeń, wykonywanie zadań ruchowych, bieżąca korekta techniki. 3.**Problemowe:** dostosowanie intensywności do możliwości studenta, analiza poprawności wykonania ćwiczeń i postępów. 4.**Aktywizujące:** praca w grupie, realizacja zadań z zachowaniem zasad współpracy i bezpieczeństwa.

Metody weryfikacji efektów uczenia się									Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Wykłady i ćwiczenia									
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	
							X		W_01, W_02
							X		U_01
								X	K_01

1. Egzamin ustny
2. Egzamin pisemny
3. Kolokwium
4. Projekt
5. Sprawozdanie
6. Prezentacja
7. Praca kontrolna
8. Zadanie praktyczne
9. Praca studenta w trakcie zajęć

Weryfikacja efektów uczenia się odbywa się w sposób ciągły podczas zajęć praktycznych poprzez obserwację aktywności studenta, ocenę poprawności wykonywania ćwiczeń, przestrzegania zasad BHP i fair play oraz realizację zadań ruchowych.	
Formy i warunki zaliczenia	1.Forma zaliczenia: zaliczenie z oceną. 2.Frekwencja: brak ≥3 nieusprawiedliwionych nieobecności skutkuje brakiem zaliczenia; 1–2 nieobecności – odrabiane. 3.Zwolnienie lekarskie nie zwalnia z obowiązku realizacji zajęć. 4.Alternatywne formy zajęć dla studentów z długoterminowym zwolnieniem lekarskim i z niepełnosprawnościami po uzgodnieniu z koordynatorem przedmiotu.

KRYTERIA OCENIANIA

Kryteria oceniania (skala 2–5)

- Oceniana aktywność, przygotowanie, przestrzeganie BHP, technika, współpraca w grupie.

Skala ocen:

5,0 – bardzo wysoka aktywność i umiejętności praktyczne; poprawna technika ćwiczeń; pełne przestrzeganie BHP i fair play; samodzielność i wysoka współpraca w grupie.

4,5 – wysoka aktywność i umiejętności; drobne błędy techniczne; przestrzeganie BHP i fair play; dobra współpraca w grupie.

4,0 – dobra aktywność i umiejętności; zauważalne błędy techniczne; przestrzeganie BHP i fair play; współpraca w grupie.

3,5 – przeciętna aktywność i umiejętności; liczne błędy techniczne; sporadyczne naruszenia BHP lub fair play; współpraca ograniczona.

3,0 – minimalna akceptowalna aktywność i umiejętności; niewystarczająca technika; naruszenia BHP lub fair play; słaba współpraca w grupie.

2,0 – brak wymaganej aktywności i umiejętności; rażące naruszenia BHP lub fair play; brak współpracy w grupie.

NAKŁAD PRACY STUDENTA

Rodzaj działań/zajęć	Liczba godzin Ogółem	ECTS
Udział w wykładach	-	0
Praca własna studenta	-	
Udział w seminariach	-	0
Udział w ćwiczeniach	30	
Udział w ćwiczeniach symulacyjnych	-	
Udział w zajęciach praktycznych	-	
Udział w praktyce zawodowej	-	
Praca własna studenta	-	
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	**30**	
Liczba punktów ECTS za przedmiot	0	

Liczba punktów ECTS za zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	0

Uwaga: brak punktów ECTS wynika ze specyfiki przedmiotu obowiązkowego praktycznego.