# 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/ **II** | | 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.<br>2.Kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz zdrowych nawyków, promujących aktywność fizyczną jako integralną część zdrowego stylu życia.<br>3.Rozwój kompetencji społecznych: współpraca w grupie, komunikacja, przestrzeganie zasad fair play.<br>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.<br>2.Uczestnictwo zgodnie ze stanem zdrowia; przeciwwskazania wymagają poinformowania prowadzącego i przedstawienia dokumentacji.<br>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 organizacji zajęć na świeżym powietrzu oraz w obiektach sportowych, w tym zasady bezpieczeństwa podczas gier zespołowych (piłka nożna, siatkówka, koszykówka), ćwiczeń na siłowni, w terenie i na krytej pływalni. | **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 poprawnie wykonywać ćwiczenia w różnych formach aktywności fizycznej w semestrze letnim: elementy gier zespołowych, ćwiczenia na siłowni, treningi wytrzymałościowe i funkcjonalne w terenie, podstawowe techniki pływackie; dostosowuje intensywność wysiłku do własnych możliwości. | **P6U_U** |
| K_01 | Student wykazuje umiejętność pracy w grupie, przestrzegania zasad fair play i współpracy w zespole. Angażuje się odpowiedzialnie w aktywności ruchowe i promuje zdrowy styl życia. | **P6U_K** |

**TREŚCI PROGRAMOWE**

**Ćwiczenia**

1.Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych realizowanych w obiektach zamkniętych oraz w terenie.
2.Kształtowanie i doskonalenie zdolności motorycznych poprzez trening siłowy, wytrzymałościowy oraz funkcjonalny.
3.Doskonalenie podstaw techniki gier zespołowych (piłka nożna, siatkówka, koszykówka).
4.Realizacja wybranych form aktywności fizycznej (m.in. pływanie, nordic walking, ćwiczenia ogólnorozwojowe).
5.Działania ukierunkowane na profilaktykę zdrowotną, w tym ćwiczenia posturalne i rozciągające.
6.Rozwijanie kompetencji społecznych poprzez współdziałanie i współzawodnictwo sportowe.
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.Wołyniec J.: *Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym*, BK, Wrocław 2014<br>2.Kocur P., Wilk M., Dylewicz P.: *Nordic walking: rekreacja, rehabilitacja i zdrowie*, AWF Poznań 2015<br>3.Bompa T.: *Trening siłowy i wytrzymałościowy w sporcie i rekreacji*, Warszawa 2021<br>4.Szwarc A.: *Turystyka i aktywność outdoorowa w edukacji fizycznej*, Gdańsk 2020<br>5.Stanecki B.: *Instinctive Swimming: Nowa droga nauki pływania*, 2023<br>6.WHO: *Global recommendations on physical activity for health*, 2020 |
| Metody kształcenia | 1.**Podające:** instruktaż, objaśnienia, omówienie zasad BHP i fair play.<br>2.**Praktyczne:** pokaz i demonstracja ćwiczeń, wykonywanie zadań ruchowych, bieżąca korekta techniki.<br>3.**Problemowe:** dostosowanie intensywności do możliwości studenta, analiza poprawności wykonania ćwiczeń i postępów.<br>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.<br>2.Frekwencja: brak ≥3 nieusprawiedliwionych nieobecności skutkuje brakiem zaliczenia; 1–2 nieobecności – odrabiane.<br>3.Zwolnienie lekarskie nie zwalnia z obowiązku realizacji zajęć.<br>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<br>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** | 0 |

| | |
|---|---|
| **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.