#### karta przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |

1. Usytuowanie przedmiotu w systemie studiów

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Kierunek studiów | Pielęgniarstwo |
| 1.2. Forma i ścieżka studiów | Stacjonarne |
| 1.3. Poziom kształcenia | Studia I stopnia |
| 1.4. Profil studiów | Praktyczny |
| 1.5. Specjalność | - |

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1. Przynależność do grupy przedmiotu | ogólnouczelniany |
| 2.2. Liczba ECTS | 0 |
| 2.3. Język wykładów | Polski |
| 2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot | II, III |
| 2.5.Kryterium doboru uczestników zajęć | - |

1. Efekty uczenia się i sposób prowadzenia zajęć
   1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Cele przedmiotu |
|
| C1 | Rozwijanie szeroko rozumianych umiejętności sportowych. |
| C2 | Poprawa sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej. |
| C3 | Rozwijanie kompetencji związanych ze współdziałaniem i pracą w grupie oraz z organizacją procesu uczenia się. |
| C4 | Wypracowanie i promowanie postawy prozdrowotnej oraz budowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie psychiczne i fizyczne, prawidłową postawę ciała. |

3.2. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje, wraz z odniesieniem do kierunkowych efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **WIEDZY** zna i rozumie | | |
| W1 | podstawowe nawyki higienicznego trybu życia, racjonalnego żywienia, aktywnego wypoczynku, różnicuje zdolności utylitarne i rekreacyjne. | PL.C1\_W16  PL.C1\_W22 |
| W2 | zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń fizycznych |
| W3 | rodzaje form aktywności i odpoczynku, zasady treningów i gier zespołowych |
|  | Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI** potrafi |  |
| U1 | prawidłowo dobierać i wykonywać ćwiczenia kształtujące konkretne partie ciała, koordynację ruchów, gibkość | PL.C1\_U32  PL.C1\_U56  PL.C1\_U57 |
| U2 | planować pracę zespołu i motywować członków zespołu do pracy, przyjmować określone role |
| U3 | identyfikować czynniki zakłócające pracę zespołu i wskazywać sposoby zwiększenia efektywności pracy |
| U4 | rozwijać sprawność morfo-funkcjonalną przez stosowanie ćwiczeń stymulujących pracę układu krążenia i oddychania. |
| U5 | promować aktywny styl życia sprzyjający zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. |
|  | Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **KOMPETENCJI** jest gotów do |  |
| K1 | współdziałania i pracowania w grupie, przyjmowania określonych ról | PL\_K05  PL\_K07 |
| K2 | oceny zagrożeń cywilizacyjnych i innych czynników wpływających na sprawność fizyczną |

3.3. Formy zajęć dydaktycznych i ich wymiar godzinowy

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wykład | Ćwiczenia | Projekt | Warsztat | Laboratorium | Seminarium | Lektorat | Inne | **Punkty ECTS** |
|  | 60 |  |  |  |  |  |  | 0 |

3.4. Treści kształcenia

RODZAJ ZAJĘĆ: Ćwiczenia

1. Poprawa wydolności fizycznej.
2. Budowanie masy mięśniowej.
3. Gry zespołowe.
4. Lekkoatletyka.
5. Ćwiczenia ogólnorozwojowe
6. Ćwiczenia stosowanie w profilaktyce chorób.
7. Promowanie aktywnego stylu życia. Budowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie fizyczne i psychiczne.

3.5. Metody weryfikacji efektów uczenia się (zaznaczyć „X” w odniesieniu do poszczególnych efektów)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Symbol efektu** | **Metody dydaktyczne**  **(lista wyboru)** | **Metody weryfikacji**  **(lista wyboru)** | **Sposoby dokumentacji**  **(lista wyboru)** |
| WIEDZA | | | |
| W1-W3 | Praca z tekstem, praca pod kierunkiem. | Referat, test sprawdzający. | Plik z referatu, wynik testu. |
| UMIEJĘTNOŚCI | | | |
| U1-U5 | Praca zespołowa, gra dydaktyczna, ćwiczenia praktyczne, obserwacja i pomiar. | Obserwacja, zaliczenie, sprawdzian praktyczny. | Karta zaliczeniowa, wynik testu sprawności. |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | | | |
| K1-K2 | Praca w grupach, obserwacja. | Obserwacja. | Karta zaliczeniowa, raport z obserwacji. |

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Obecność na zajęciach 100% - zaliczenie bez oceny

3.6. Zalecana literatura

**Uzupełniająca**

1. Birch K., MacLaren D., George K., Fizjologia sportu, PWN, Warszawa, 2021.
2. I. Frobose, Trening bez przyrządów. Wyd. RM, 2016.