Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości
im. Księcia Kazimierza Kujawskiego
w Inowrocławiu

Nazwa modułu/przedmiotu	Kod
Wychowanie fizyczne	

KARTA OPISU MODUŁU KSZTAŁCENIA

Kierunek studiów	Profil kształcenia (ogólnoakademicki, praktyczny)	Rok
Pielęgniarstwo	**praktyczny**	**1**
Moduł: **Zajęcia obowiązkowe**	Przedmiot oferowany w języku: **polskim**	Semestr: **1 i 2**
Forma zajęć: Cwiczenia	Liczba godzin: 60	Liczba punktów ETCS: **--**

Poziom studiów:	**Forma studiów** (stacjonarna/niestacjonarna)	**Obszar(y) kształcenia**
Pierwszy stopień	**stacjonarne**	**Dziedzina:** Nauk medycznych i nauk o zdrowiu **Dyscyplina:** Nauki o zdrowiu

Status przedmiotu w programie studiów (podstawowy, kierunkowy, inny): **Nauki podstawowe**

(ogólnouczelniany, z innego kierunku): **ogólnouczelniany**

Koordynator przedmiotu:

Mgr Adam Strachanowski

Lista osób prowadzących zajęcia:

Mgr Adam Strachanowski

Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości im. Ks. Kazimierza Kujawskiego w Inowrocławiu

Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych:

Wiedza	Absolwent zna i rozumie: - podstawowe formy aktywności fizycznej, - podstawowe zasady gier zespołowych i rekreacyjnych, - korzyści wynikające z prowadzenia aktywności fizycznej.
Umiejętności	Absolwent potrafi: - prowadzić aktywność fizyczną, - stosować dla własnych potrzeb ćwiczenia ogólnorozwojowe,siłowe,sprawnościowe
Kompetencje społeczne	Absolwent jest gotów do: - aktywnego uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego i współpracy w zespole podczas ćwiczeń.

Cel przedmiotu:

1. Doskonalenie wszechstronnej sprawności fizycznej.
2. Kształtowanie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
3. Zdobywanie niezbędnej wiedzy i umiejętności w celu prowadzenia prozdrowotnego stylu życia.
4. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

Efekty uczenia się

Wiedza odniesienie do efektów uczenia się	W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:
	przemiany zachodzące w organiźmie pod wpływem wysiłku fizycznego;

	przepisy-zasady gier zespołowych i rekreacyjnych
	formy aktywności fizycznej; zasady kształtowania wszechstronnej sprawności fizycznej;
Umiejętności odniesione do efektów uczenia się	W zakresie umiejętności absolwent potrafi:
	kształtować wszechstronny rozwój sprawności fizycznej
	stosować umiejętności techniczne i taktyczne w grach zespołowych oraz rekreacyjnych
	wykonywać ćwiczenia ogólnorozwojowe,siłowe,sprawnościowe i stosować je w prawadzeniu własnej aktywności fizycznej
	wykonywać próby sprawnościowe,testy i dokonywać oceny własnej sprawności fizycznej
	promować zdrowie i stosować zachowania prozdrowotne

Kompetencje społeczne

W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:
1. Organizowania i uczestniczenia w aktywności fizycznej oraz współpracowania z innymi.
2. Poszukiwania kreatywnych rozwiązań sytuacjach problemowych.
3. Kulturalnego kibicowania w trakcie rywalizacji sportowej.
4. Motywowania innych osób do aktywności fizycznej i dawania dobrego przykładu.
5. Promocji zdrowia i prowadzenia zdrowego stylu życia.
6. Prezentowania na wysokim poziomie kultury osobistej.

Przyjęte metody wykorzystywane podczas prowadzenia zajęć

Wybrać spośród:
1. **Metody podające -** wykład informacyjny, wykład konwersatoryjny, opowiadanie, opis, e-learning
2. **Metody poszukujące**- problemowe – sytuacyjna, burza mózgowa, metody ćwiczeniowo- praktyczne – projekt, studium przypadku, laboratoryjna, doświadczeń, obserwacji, dyskusja – panelowa, okrągłego stołu, punktowana, referatu;
3. **Metody eksponujące** - pokaz, prezentacja multimedialna, pomoce dydaktyczne, symulacja.

Treści kształcenia

Treści programowe ćwiczeń
Technika oraz taktyka gier zespołowych i rekreacyjnych –przepisy , zasady gry.
Gimnastyka podstawowa-ćwiczenia ogólnorozwojowe,sprawnościowe,skoki przez przyrządy gimnastyczne.
Próby, testy sprawnościowe i umiejętności – ocena sprawności fizycznej.
Kształtowanie cech motorycznych – ćwiczenia kształtujące : szybkość, siłę, wytrzymałość, moc, gibkość, koordynację ruchową.

Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości im. Księcia Kazimierza Kujawskiego w Inowrocławiu

Nazwa modułu/przedmiotu	Kod
Wychowanie fizyczne	

Edukacja zdrowotna : aktywność fizyczna i jej znaczenie dla prawidłowego rozwoju; promocja zdrowia- zasady prowadzenia zdrowego stylu życia

Sposoby sprawdzania efektów uczenia się	
Forma zajęć:	**Sposób weryfikacji**
Ćwiczenia	Uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianu umiejętności oraz aktywności indywidualnej studenta podczas ćwiczeń wg. poniższych kryteriów: Ocena 1 – obserwacja (dotyczy oceny umiejętności) Ocena 2 – praktyczne wykonanie zadania (dotyczy oceny umiejętności) Ocena 3 – sprawdzenie wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z ćwiczeń. Student ma prawo do zaliczenia poprawkowego z powodu niezaliczenia przedmiotu lub udokumentowanej nieobecności na zaliczenia w terminie ustalonym przez wykładowcę, ale nie później niż dwa tygodnie od momentu powrotu na zajęcia.	

Przyjęte kryteria oceny			
Ocena	**Definicja**	**Ocena ECTS**	**Definicja ECTS**
5	Bardzo dobry – znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje	A	Celujący – wybitne osiągnięcia
4,5	Dobry plus– bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje	B	Bardzo dobry – powyżej średniego standardu, z pewnymi błędami
4	Dobry – dobra wiedza, umiejętności, kompetencje	C	Dobry – generalnie solidna praca z szeregiem zauważalnych błędów
3,5	Dostateczny plus – zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami	D	Zadowalający – zadowalający, ale ze znaczącymi błędami
3	Dostateczny – zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami (próg 60% opanowania W,U,KS)	E	Dostateczny – wyniki spełniają minimalne kryteria
2	Niedostateczny – niezadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje (poniżej 60% opanowania W,U,KS)	FX, F	Niedostateczny – podstawowe braki w opanowaniu materiału

Nazwa modułu/przedmiotu	Kod
Wychowanie fizyczne	

Literatura podstawowa:

1. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych – T.Stefaniak 2013
2. Edukacja zdrowotna – B.Woynarowska PWN 2017

Literatura uzupełniająca:

1. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego – Jan Górski, PZWL-Warszawa 2019
2. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego – Jan Górski,PZWL-Warszawa 2019