

65.**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu/modułu:		Wychowanie Fizyczne			
Nazwa angielska:		Physical Education			
Kierunek studiów:		Pielęgniarstwo			
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne I-go stopnia – licencjackie			
Profil studiów		praktyczny			
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu			
Prowadzący przedmiot:		dr Monika Stanaszek			
Status przedmiotu:		obowiązkowy			
I. Formy zajęć, liczba godzin					
Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Samokształcenie	Łącznie	ECTS
1	-	15	-	15	0
2	-	15		15	0
3	-	30		30	0
Razem				60	0
II. Cel przedmiotu:					
C1- Utrzymywanie możliwie najwyższego poziomu sprawności fizycznej. C2– Poznanie różnych form aktywności związanych z rekreacją, wypoczynkiem, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i sprawność fizyczną. C3–Opanowanie umiejętności samodoskonalenia i samokontroli. Wdrażanie do odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwiczających w trakcie uprawiania różnych form aktywności fizycznej.					
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:					
brak					
IV. Oczekiwane efekty uczenia się					
Ogólne efekty uczenia się: W zakresie wiedzy zna i rozumie: zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób. W zakresie umiejętności potrafi: udzielać świadczeń w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób. W zakresie kompetencjo społecznych jest gotów do: przestrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.					
V. Treści programowe:					
Forma zajęć: ćwiczenia – semestr 1					Liczba godzin
Ćwicz.1	Przedstawienie i omówienie zasad uczestnictwa w zajęciach wychowanie fizycznego. Zapoznanie uczestników z zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi podczas zajęć. Ogólnospornościowy tor przeszkód.				2
Ćwicz.2-3	Gry rekreacyjne, np.: unihokej, badminton.				4

Ćwicz.4-5	Nordic walking	4			
Ćwicz.6-7	Fitness – ćwiczenia przy muzyce	4			
Ćwicz. 8	Podsumowanie zdobytej wiedzy, umiejętności i kompetencji	1			
Suma godzin		15			
Forma zajęć: ćwiczenia – semestr 2		Liczba godzin			
Ćwicz.9	Przypomnienie i zapoznanie z zasadami uczestnictwa w zajęciach. Przygotowanie do zajęć terenowych.	2			
Ćwicz.10-13	Wycieczka turystyczno – krajoznawcza.	8			
Ćwicz.14-15	Ćwiczenia z piłkami fitball.	4			
Ćwicz. 8	Podsumowanie zdobytej wiedzy, umiejętności i kompetencji	1			
Suma godzin		15			
Forma zajęć: ćwiczenia – semestr 3		Liczba godzin			
Ćwicz.10	Przypomnienie i zapoznanie z zasadami uczestnictwa w zajęciach. Zabawa terenowa.	2			
Ćwicz.11-12	Ćwiczenia siłowe.	4			
Ćwicz.13-17	Fitness z wykorzystaniem przyborów: bosu, hantli, skakanek.	10			
Ćwicz.18-22	Górska wycieczka turystyczna.	10			
Ćwicz.23-25	Zabawy i gry w wodzie z elementami nauki pływania. Podsumowanie zdobytej wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.	6			
Suma godzin		30			
VI. Narzędzia dydaktyczne:					
1	Przybory i przyrządy do ćwiczeń gimnastycznych, siłowych oraz gier sportowych i rekreacyjnych.				
2	Magnetofon, CD				
VII. Metody dydaktyczne:					
1	Metody podające[1], praktyczne (pokaz, instruktaż) [2], metoda zadaniowa ścisła[3], zabawowo-klasyczna[4], bezpośredniej celowości ruchu[5];				
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)					
F1	Osiągnięcie i utrzymanie możliwie wysokiej sprawności fizycznej				
P	Prozdrowotne walory różnorodnych form aktywności ruchowej. Test z układu ćwiczeń, aktywność i zaangażowanie podczas zajęć.				
IX. Obciążenie pracą studenta					
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności			
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		60			
Przygotowanie się do zajęć		-			
SUMA		60			
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		0			
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca					
Literatura podstawowa: M.Bondarowicz,T Staniszewski „Wielka księga zabaw i gier ruchowych, cz.II Jesienno-zimowe chłodne dni ”Wrocław 2003					
XI Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji					
Efekty uczenia się. Odniesienie danego efektu do efektów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metoda dydaktyczna	Sposób oceny

zdefiniowanych dla całego programu (PEK)					
EU ogólny 5 w zakresie wiedzy	C1,C2, C3	Ćw. 1 - 25	1,2	1	F, P
EU ogólny 1w zakresie umiejętności	C1,C2, C3	Ćw. 1 - 25	1,2	1	F, P
EU ogólny 7 w zakresie kompetencji	C1,C2, C3	Ćw. 1 - 25	1,2	1	F, P
XII. ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ					
Na zajęciach rozpoczynających kurs studentom przedstawione są informacje dotyczące wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez nich wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz zasady zaliczenia kursu.					
XIII Dodatkowe informacje o przedmiocie					
<p>Zajęcia odbywają się w hali sportowej i na pływalni KPSW oraz w terenie otwartym, zgodnie z zapisami w planie zajęć</p> <p>Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.</p> <p>Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej Wydziału Nauk Medycznych i Technicznych</p>					