Kod przedmiotu: 68

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	**Wychowanie fizyczne**
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	**Physical Education**
Kierunek studiów	*Pielęgniarstwo*
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
Profil studiów	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk Medycznych
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Tomasz Jonak mgr Wojciech Lara mgr Małgorzata Nyc mgr Marcin Koperek mgr Jacek Kołodziejczyk mgr Marcin Rokitka mgr Ewa Bednarek mgr Magdalena Wojtczak mgr Elżbieta Klamut mgr Joanna Badacz mgr Piotr Skowron mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	brak
Wymagania wstępne	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych o umiarkowanej intensywności.

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ćw)	Ćwiczenia w MCSM (Ćw. MCSM)	Seminarium (S)	Zajęcia praktyczne (ZP)	Praktyki zawodowe (PZ)	Liczba punktów ECTS*
1	-	30	-	-	-	-	**0**

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej oraz rozwijanie świadomości jej pozytywnego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-	Odniesienie do charakterystyk II

		wych efektów uczenia się	stopnia (kod składnika opisu)
UMIEJĘTNOŚCI - w zakresie umiejętności absolwent potrafi:			
U1	udzielać świadczeń w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób, w tym chorób nowotworowych	O.U5.	P6S_UO
U2	wskazywać i stosować właściwe techniki redukowania lęku i metody relaksacyjne	B.U7.	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE - w zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:			
K1	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K.S7.	P6S_KR P6S_KK P6S_KO

O.U - ogólny efekty uczenia się w zakresie umiejętności

4. METODY DYDAKTYCZNE

1. bezpośrednia obserwacja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze 1

Kryteria zaliczenia ćwiczeń:

Na ocenę bdb
Student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia , chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, używa poprawnego słownictwa w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db+
Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia , chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, rzadko popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db
Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia, chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, rzadko popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocena dst+
Student uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia , wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając błędy techniczne, czasem wykazuje inicjatywę, popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Rzadko pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę dst
Student nie angażuje się w zajęcia , spóźnia się na zajęcia, wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając często powtarzające się błędy techniczne, rzadko wykazuje inicjatywę, często popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Na ocenę ndst
Student często nie uczestniczy w zajęciach, spóźnia się na zajęcia, niechętnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, nie zna poprawnego nazewnictwa ćwiczeń. Nie pomaga i nie współdziała w grupie.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Tematyka zajęć

Semestr 1	
Ćwiczenia – 30 godzin (zajęcia ogólnouczelniane do wyboru)	
Ćwiczenia	**Pływanie: doskonalenie pływania, nauka pływania** Nauka i doskonalenie pływania wybranymi technikami pływackimi, startów, nawrotów oraz pływania pod wodą.
	Aqua aerobic Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu pływackiego w tym aquafitness (makarony, deski, hantle, maty pływające).
	Gry i zabawy w wodzie Nauka i doskonalenie wybranych elementów technicznych poszczególnych gier i zabaw w wodzie (piłka wodna, siatkówka wodna, koszykówka wodna, rugby wodne, ćwiczenia na materacach wodnych, zabawy z wykorzystaniem piłek i makaronów pływackich).
	Snoorkling, freediving Zasady bezpieczeństwa nurkowania i postawy ratownictwa nurkowego. Nauka i doskonalenie pływania i nurkowania w sprzęcie ABC oraz nurkowania na wstrzymanym oddechu. Podwodne zabawy zwiększające możliwości organizmu do wydłużonej aktywności podwodnej.
	Krav maga Nauczanie oraz doskonalenie wybranych elementów technicznych: postawy, uderzenia, kopnięcia, bloki, uniki oraz poruszanie się w pozycji walki.
	Sporty rakietowe Nauczanie oraz doskonalenie wybranych elementów technicznych wybranych dyscyplin rakietowych. Podstawowe odbicia: backhand, forehand, serwis. Znajomość zasad gry pojedynczej i deblowej, Gra szkolna. Znajomość podstawowych przepisów gry.
	Trening funkcjonalny Przykładowe ćwiczenia oraz testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w życiu codziennym. Omówienie wzorców ruchowych. Trening plyometryczny. Trening powięziowy. Przykłady ćwiczeń z przyborami. Trening crossfit w aspekcie treningu funkcjonalnego
	Trening siłowy i ogólnorozwojowy Zajęcia mające na celu świadome kształtowanie sylwetki.
	Zespołowe gry sportowe Zespołowe gry sportowe (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna). Nauka i doskonalenie wybranych elementów technicznych poszczególnych gier zespołowych: poruszanie się w ataku i w obronie z piłką oraz bez piłki, rzuty, kozłowanie, podania, odbicia sposobem górnym i dolnym, serwis. Znajomość zasad i przepisów wybranych gier
	Tańce Nauka i doskonalenie wybranych form tańca.
	Fitness Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem oporu własnego ciała, jaki i z użyciem przyborów do zajęć fitness (piłki, taśmy thera band, rollery, itp.)

	Nordic Walking Aspekty zdrowotne i korzyści wynikające z treningu Nordic Walking. Wskazania i przeciwwskazania w treningu Nordic Walking. Ćwiczenia wprowadzające do techniki chodzenia z kijkami. Doskonalenie techniki Nordic Walking w zróżnicowanym terenie.
	Turystyka kajakowa 3 dniowy spływ kajakowy w wybranej lokalizacji, propagujący spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu oraz ukazujący walory turystyczno- krajoznawcze danego terenu. Planowanie spływu: transport, wynajem sprzętu biwakowego oraz kajaków, zadania kwatermistrzowskie, organizacja czasu wolnego
	Turystyka rowerowa Zajęcia mogą być zrealizowane w dwóch formach: -3 dniowe wycieczki rowerowe propagujące spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu oraz ukazujące walory turystyczno-krajoznawcze powiatu karkonoskiego - 3 dniowy obóz w wybranej lokalizacji. Nauka czytania map i planowania tras oraz ich realizacja z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa poruszania się na rowerze w różnym terenie
	Turystyka narciarska 3 dniowe wyjazdy (narciarstwo zjazdowe, biegowe, backcountry, biathlon dla każdego rakiety śnieżne) propagujące aktywność narciarską w powiecie karkonoskim. Nauczanie oraz doskonalenie wybranych elementów technicznych: poruszane się w sprzęcie narciarskim w terenie płaskim oraz pochyłym, zjazdy, zatrzymania, skręty, jazda na wyciągu oraz zasady zachowania bezpieczeństwa na trasach narciarskich.
	Turystyka górska Zajęcia mogą być realizowane w dwóch formach: - 3 dniowe wycieczki górskie propagujące spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu oraz ukazujące walory turystyczno-krajoznawcze Karkonoszy i okolic. - 3 dniowy obóz w wybranym paśmie górskim. Nauka czytania map i planowania tras oraz ich realizacja z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa poruszania się w górach
	Turystyka piesza Zajęcia mogą być realizowane w dwóch formach: - 3 dniowe wycieczki propagujące spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu oraz ukazujące walory turystyczno-krajoznawcze powiatu karkonoskiego - 3 dniowy obóz w wybranej lokalizacji. Nauka czytania map i planowania tras oraz ich realizacja z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa
	"Back to the Nature" Zajęcia prowadzone w duchu bliskości z naturą, dostosowane do warunków pogodowych i pór roku. W programie: Kąpiele leśne (shinrin-yoku) – zarówno statyczne (relaks, uważność, oddech), jak i dynamiczne (spacery w terenie z elementami ćwiczeń oddechowych i ruchowych), Rakiety śnieżne – zimowe wędrówki po lesie, wzmacniające wytrzymałość i koordynację, uczące poruszania się w terenie; Joga na matach – sesje na świeżym powietrzu, skupione na rozciąganiu, równowadze i regeneracji psychofizycznej
	Golf Zajęcia z golfa to wprowadzenie do techniki i zasad jednej z najbardziej precyzyjnych dyscyplin

	sportowych. Uczestnicy uczą się podstawowych uderzeń, pracy z kijem i piłką oraz poznają zasady gry i etykiety obowiązującej na polu.
	WF dla osób ze specjalnymi potrzebami i niepełnosprawnościami Zajęcia zapewniające każdemu studentowi odpowiednie warunki do rozwoju fizycznego, zdrowotnego i psychicznego w oparciu o indywidualne możliwości. Dostosowane do potrzeb studentów z różnymi rodzajami niepełnosprawności (ruchowa, sensoryczna, intelektualna) oraz dla tych, którzy wymagają specjalnych warunków podczas ćwiczeń fizycznych.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

(dla każdego efektu uczenia się wymienionego w pkt. 2. powinny znaleźć się metody sprawdzenia, czy został on osiągnięty przez studenta)

Efekt uczenia się	Forma oceny							
	Egzamin	**Zaliczenie z oceną**	**Test**	**Odpowiedź ustna**	**Praktyczne zaliczenie umiejętności**	**Proces pielęgnowania**	**Praca własna pod kierunkiem**	**Bezpośrednia obserwacja podczas zajęć**
U1								X
U2								X
K1								X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Sieniek Cz. Sporty całego życia. Metodyka nauczania ringo, pływanie, badminton, tenis ziemny, tenis stołowy, gimnastyka artystyczna, ćwiczenia i gry terenowe, Starachowice, Helvetica 1997
Literatura uzupełniająca	1. Bączek J., 2009. Podręcznik animatora czasu wolnego, Warszawa, Stageman Polska

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		**Obciążenie studenta – liczba godzin****
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B Wpisujemy sumę godzin, nie rozdzielamy na formy zajęć	30
Praca własna studenta	pod kierunkiem nauczyciela akademickiego	-
	przygotowanie do zajęć	-
	przygotowanie do zaliczenia	-
Łączny nakład pracy studenta		**30**
	Liczba punktów ECTS	-

* ostateczna liczba punktów ECTS

** wartości przykładowe