Kod przedmiotu: 68

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	**Wychowanie fizyczne - samoobrona w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia**
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	**Physical education – self-defense in situations of immediate danger**
Kierunek studiów	*Pielęgniarstwo*
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
Profil	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 Marcin Rokitka
Przedmioty wprowadzające	brak
Wymagania wstępne	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Ćwiczenia w MCSM (Ćw. MCSM)	Seminarium (S)	Zajęcia praktyczne (ZP)	Praktyki zawodowe (PZ)	Liczba punktów ECTS*
2	-	30	-	-	-	-	**0**

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie umiejętności wykonywania podstawowych elementów technicznych samoobrony w różnych sytuacjach zagrożenia, w trakcie wykonywania obowiązków w pracy z pacjentami wykazującymi zachowania agresywne, niebezpieczne.
C2	Rozwijanie świadomości konieczności kształtowania samodyscypliny i samooceny oraz poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka w celu właściwego i bezpiecznego przeprowadzania interwencji z użyciem siły fizycznej i innych środków przymusu bezpośredniego

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod

		uczenia się	składnika opisu)
UMIEJĘTNOŚCI - w zakresie umiejętności absolwent potrafi:			
U1	stosować myślenie krytyczne w praktyce zawodowej pielęgniarki	O.U18.	P6S_UO
U2	stosować techniki radzenia sobie w sytuacjach trudnych w pracy zawodowej pielęgniarki takich jak ciężka choroba pacjenta, śmierć, błąd medyczny, przemoc fizyczna i psychiczna;	B.U9.	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. objaśnienie, prezentacja
2. praktyczne wykonanie zadania
3. bezpośrednia obserwacja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze 2

Kryteria zaliczenia ćwiczeń:

Kryteria ocen:

1. Obecność na ćwiczeniach i wykonywania powierzonych zadań.
2. Zaliczenie praktyczne - pokaz wylosowanej techniki samoobrony
3. Testy czynnościowe kontrolujących postępy w zajęciach

Skala ocen:

Bardzo dobry (5,0)
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.

Dobry plus (4,5)
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.

Dobry (4,0)
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.

Dostateczny plus (3,5)
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.

Dostateczny (3,0)
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.

Niedostateczny (2,0)

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 2	
Ćwiczenia – 30 godzin	
Ćwiczenia	Zajęcia organizacyjne: Przedstawienie programu zajęć, wymagań i formy zaliczenia przedmiotu, Zapoznanie studentów z przepisami BHP dotyczącymi zajęć samoobrony oraz regulaminem hali sportowej. Przedstawienie przepisów prawnych dotyczących obrony koniecznej i wykorzystania technik samoobrony. Zastosowanie elementów samoobrony w sytuacjach zagrożenia. Psychologiczne podstawy samoobrony. Zasady poruszania się: (dachi- postawy): nauka trzymania gardy, (kame-te ułożenie rąk), poruszanie się we wszystkich kierunkach, uniki, zwody. Pady w przód, tył, bok. Miejsca wrażliwe na ciele.
	Techniki blokowania: bloki przedramieniem, podudziem. Podcięcia i wytrącenia z równowagi: podcięcia za stopę, podudzia, na dwie nogi. Wytrącenia z równowagi bez przechwytu i po przechwycie
	Obrona przed atakiem niebezpiecznym przedmiotem
	Samoobrona w praktyce i współdziałanie w różnych sytuacjach taktycznych. Praktyczne stosowanie technik samoobrony w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.

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			X
U2					X			X
K1					X			X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	
Literatura uzupełniająca	

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin**
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B Wpisujemy sumę godzin, nie rozdzielamy	30

prowadzących zajęcia	na formy zajęć	
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