

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	
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 sylabusu	
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)
<b>UMIEJĘTNOŚCI - w zakresie umiejętności absolwent potrafi:</b>			
<b>U1</b>	stosować myślenie krytyczne w praktyce zawodowej pielęgniarki	O.U18.	P6S_UO
<b>U2</b>	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
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE - w zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:</b>			
<b>K1</b>	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	-
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>		<b>30</b>
<b>Liczba punktów ECTS</b>		<b>-</b>

\* ostateczna liczba punktów ECTS

\*\* wartości przykładowe