

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

Forma studiów: stacjonarna

INFORMACJE OGÓLNE**1. Nazwa przedmiotu** Wychowanie Fizyczne**2. Nazwa kierunku** Pielęgniarstwo**3. Poziom studiów** Studia pierwszego stopnia**4. Liczba punktów ECTS****5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	30	-	-	-	-
II	-	30	-	-	-	-

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca:** mgr Bogdan Fijałek**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE****8. Wymagania wstępne**

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej
2. Strój sportowy

9. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych

C2 Promowanie zachowań zdrowotnych poprzez różne formy aktywności fizycznej

C3 Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot w zakresie:

WIEDZY

zna i rozumie:

EW1zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego

UMIEJĘTNOŚCI

potrafi:

WU1potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EK1rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie;

-jest gotów współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze;

- ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej

11. Treści programowe**Forma zajęć** – ćwiczenia

Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:

1.	atletykę terenową – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking
2.	gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną
3.	fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę
4.	gry i zabawy rekreacyjne
5.	tenis stołowy
6.	ćwiczenia ogólnorozwojowe
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1.	Pokaz, objaśnienie
2.	Metoda zadaniowa, naśladowcza ścisła, problemowa, programowanego uczenia się
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1.	Aktywny udział w zajęciach
2.	Obecność na zajęciach
3.	Prowadzenie wcześniej zadanej części zajęć np.: rozgrzewki
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60
2. Nakład pracy studenta	5
suma	65
liczba punktów ECTS	
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1.	Talaga J.: A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń; Warszawa : Oficyna Ypsilon, 1995. 413 s
2.	1) Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017
Literatura uzupełniająca:	
1.	Szefer I. Trening mięśni ramion. PZWL, 2013.
16. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1.	Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2.	Zajęcia odbywają się na obiektach sportowych ABNS w Białej Podlaskiej Filia w Radzynie Podlaskim
3.	Zajęcia odbywają się zgodnie z ustalonym planem zajęć.
4.	Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem.