

	Wydział	NAUK O ZDROWIU
	Kierunek	PIELĘGNIARSTWO
	Poziom studiów	Studia I stopnia
	Forma studiów	stacjonarne
	Profil studiów	Praktyczny
Pozycja w planie studiów		E.1

KARTA ZAJĘĆ

1. Informacje ogólne

Nazwa zajęć	WYCHOWANIE FIZYCZNE
Punkty ECTS	0
Rodzaj zajęć	obowiązkowe
Moduł/specjalizacja	Przedmiot dodatkowy
Język, w którym prowadzone są zajęcia	polski
Rok studiów	I
Imię i nazwisko koordynatora przedmiotu oraz prowadzących zajęcia	DR JOANNA KURIAŃSKA-WOŁOSZYN

2. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć i liczba godzin w semestrze

Forma zajęć	Liczba godzin	Rok studiów/semestr	Punkty ECTS (zgodnie z programem studiów)
ćwiczenia	60	I/I-II	0

3. Wymagania wstępne, z uwzględnieniem sekwencyjności zajęć

Sprawność ogólna

4. Cele kształcenia

- C1** - Wyposażenie studenta w wiedzę dotyczącą prozdrowotnych form aktywności ruchowej oraz przestrzegania zasad „fair play”
- C2** - Zdobycie umiejętności przez studenta w zakresie doboru odpowiednich form sprawności ruchowej dla całonocnej dbałości o zdrowie.
- C3** - Uświadomienie potrzeb rozwoju własnej sprawności ruchowej i umiejętność współpracy w grupie

5. Efekty uczenia się dla zajęć wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych

Symbol efektu uczenia się	Opis efektu uczenia się	Odniesienie do efektu kierunkowego
Wiedza absolwent zna i rozumie;		
W_01	sposoby podnoszenia sprawności ruchowej, rozumie zasady „fair play”.	K_W99 K_W93
Umiejętności absolwent potrafi;		
U_01	samodzielnie dobrać i doskonalić poznane formy aktywności ruchowej dla całonocnej dbałości o zdrowie.	K_U38
Kompetencje społeczne absolwent jest gotów do;		

K_01	rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K_K05
------	--	-------

6. Treści programowe oraz liczba godzin na poszczególnych formach zajęć

Lp.	Treści ćwiczeń	Liczba godzin na studiach stacjonarnych
C1	Gry zespołowe (siatkówka, piłka nożna, koszykówka) : gry i zabawy oswajające z elementami techniki, nauka podstawowych elementów techniki i taktyki oraz przepisów gry; doskonalenie; gra szkolna, gra właściwa	15
C2	Fitness (aerobik, callanetiks, stretching, spinning, joga, zumba, UPB – Uda, pośladki, brzuch): teoria treningu fitness, doskonalenie sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie ciała, ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i siłę, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia relaksujące. Zajęcia przy muzyce.	15
C3	Nordic Walking (techniki chodu, naukę rozgrzewki i rozciągania, specjalistyczne ćwiczenia z kijami, zabawy grupowe z kijami, sportowe aspekty nordic walking.	10
C4	Trening siłowy : teoria treningu siłowego, doskonalenie siły i wytrzymałości ruchowej poprzez ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe z pomocą maszyn ćwiczebnych; nauka obsługi poszczególnych maszyn, zaznajomienie z zasadami BHP obowiązującymi na siłowni, nauka doboru ćwiczeń zgodnych z oczekiwaniami; trening ogólnorozwojowy – obwodowy, trening ukierunkowany na poszczególne partie mięśniowe np. mięśnie ramion, mięśnie klatki piersiowej, mięśnie kończyn dolnych lub mięśnie brzucha	10
C5	Tenis stołowy, badminton: gry i zabawy oswajające z elementami techniki, nauka elementów techniki, taktyki i przepisów gry; doskonalenie; gra szkolna; gra właściwa pojedyncza i deblowa ; turniej.	10
	Razem liczba godzin ćwiczeń	60

7. Metody oraz środki dydaktyczne wykorzystywane w ramach poszczególnych form zajęć

Forma zajęć	Metody dydaktyczne (wybór z listy)	Środki dydaktyczne
Ćwiczenia	Praktyczna M5 – pokaz Podająca M1 - objaśnienie	Sprzęt sportowy – przyrządy, przybory

8. Sposoby (metody) weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

8.1. Sposoby (metody) oceniania osiągnięcia efektów uczenia się na poszczególnych formach zajęć

Forma zajęć	Ocena formująca (F) – wskazuje studentowi na potrzebę uzupełniania wiedzy lub stosowania określonych metod i narzędzi, stymulujące do doskonalenia efektów pracy (wybór z listy)	Ocena podsumowująca (P) – podsumowuje osiągnięte efekty kształcenia (wybór z listy)
Ćwiczenia	obserwacja podczas zajęć / aktywność F2	

8.2. Sposoby (metody) weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się (wstawić „x”)

Symbol efektu	Ćwiczenia
---------------	-----------

	F2
W_01	X
U_01	X
K_01	X

9. Opis sposobu ustalania oceny końcowej (zasady i kryteria przyznawania oceny, a także sposób obliczania oceny w przypadku zajęć, w skład których wchodzi więcej niż jedna forma prowadzenia zajęć, z uwzględnieniem wszystkich form prowadzenia zajęć oraz wszystkich terminów egzaminów i zaliczeń, w tym także poprawkowych):

Zaliczenie na podstawie obecności na zajęciach

10. Forma zaliczenia zajęć

Zaliczenie bez oceny

11. Obciążenie pracą studenta (sposób wyznaczenia punktów ECTS):

Forma aktywności studenta	Liczba godzin	
	na studiach stacjonarnych	na studiach niestacjonarnych
Godziny kontaktowe studenta (w ramach zajęć):		
liczba godzin pracy studenta z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia	60	
suma godzin:	60	
liczba pkt ECTS przypisana do zajęć: (1 pkt ECTS odpowiada od 25 do 30 godzin aktywności studenta)	0	

12. Literatura zajęć

Literatura obowiązkowa:

1. Buck I.; Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i urody. PZWL 2007
2. Kuba L, Paruzel-Dyja M.: Fitness nowoczesne formy gimnastyki podstawy teoretyczne. AWF Katowice 2010
3. Kempf H.; Fitness trening w domu. Siła, wytrzymałość, ruch. Najlepsze ćwiczenia i ich krótkie zestawy. Niewielki wysiłek, widoczny efekt. 2009

Literatura zalecana / fakultatywna:

1. Miessner W.; Ćwicz w domu Najlepsze ćwiczenia na siłę, wytrzymałość, równowagę i gibkość. ALMA-PRESS 2008
2. Frobose I.: Trening bez przyrządów. Wyd. RM 2016

13. Informacje dodatkowe

Imię i nazwisko sporządzającego	Dr Joanna Kuriańska-Wołoszyn
Data sporządzenia / aktualizacji	02-06-2025
Dane kontaktowe (e-mail, telefon)	majswoloszyn@onet.eu
Podpis	