**karta przedmiotu**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne, cz.1 |
| Rocznik studiów | 2022/2023 |
| Kolegium | Medyczne |
| Kierunek studiów | Pielęgniarstwo |
| Poziom kształcenia | studia pierwszego stopnia |
| Profil kształcenia | praktyczny |
| Kategoria przedmiotu | Dodatkowe przedmioty obowiązkowe |
| Osoba odpowiedzialna | mgr Damian Liśkiewicz |
| Studia w języku angielskim | |

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Forma zaliczenia |
| Ćwiczenia | Zaliczenie bez oceny |

1. Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

|  |
| --- |
| brak |

1. Efekty uczenia się i sposób realizacji zajęć
   1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Doskonalenie sprawności fizycznej. |
| C2 | Kształtowanie prawidłowej postawy obejmującej stan umysłowy, fizyczny i emocjonalny. |
| C3 | Opanowanie podstawowych zasad gier zespołowych i indywidualnych. |
| C4 | Rozwijanie cech motorycznych. |
| C5 | Opanowanie podstaw technicznych konkretnych gier zespołowych i indywidualnych. |

* 1. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** | |
| P\_U01 | potrafi demonstrować wybraną technikę aktywności fizycznej. |
| P\_U02 | potrafi współdziałać w zespole sportowym, aktywnie uczestnicząc w wybranej formie aktywności fizycznej. |
| P\_U03 | potrafi wykonywać ćwiczenia fizyczne, mające pozytywny wpływ na motorykę organizmu. |

* 1. Formy zajęć dydaktycznych oraz wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia stacjonarne (ST) | | | | | | | |
| W | Ćw | L | SK | eL | ZP | PR | ECTS |
| - | 30 | - | - | - | - | - | 0 |

* 1. Metody realizacji zajęć dydaktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Metoda realizacji |
| Ćwiczenia | Ćwiczeniowa. Zajęcia praktyczne na hali sportowej i w terenie.  Student podczas ćwiczeń aktywnie wykonuje wybrane elementy techniki gier indywidualnych i zespołowych. Zajęcia przeprowadzane na boisku w hali sportowej, na siłowni, w terenie otwartym (nordic walking, marszobiegi, biegi na orientację, jazda na rowerze). |

* 1. Treści kształcenia (oddzielnie dla każdej formy zajęć)

Ćwiczenia

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach ćwiczeń |
|
| Cw1 | Lekkoatletyka. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozgrzewka, bieg, skok, rzut –zasady. |
| Cw2 | Piłka siatkowa. Przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym, zagrywka, przyjęcie zagrywki. Taktyka: podstawowe ustawienie na boisku przy własnej zagrywce, asekuracja bloku środkiem obrony i własnego ataku, gra szkolna i właściwa. Zasady gry. |
| Cw3 | Piłka nożna. Przyjęcie piłki w miejscu i biegu, uderzenia piłki: wewnętrzną częścią stopy, podbiciem, uderzenie głową, prowadzenie piłki. Taktyka: rozgrywanie stałych fragmentów gry; rzuty wolne, rzut z rogu, karny, gra uproszczona i właściwa. Zasady gry. |
| Cw4 | Piłka koszykowa. Podania, chwyty, rzuty z miejsca i z wyskoku, rzut z biegu, kozłowanie, taktyka: obrona każdy swego, atak według zasad, gra uproszczona i właściwa. Zasady gry. |
| Cw5 | Zajęcia ruchowe przy muzyce: aerobik, step reebok, callanetics, zajęcia z przyborami, stretching. |
| Cw6 | Specjalistyczne zajęcia siłowe na siłowni. |
| Cw7 | Nordic walking, marszobiegi, biegi terenowe – technika wykonywania. |
| Cw8 | Tenis, tenis stołowy, badminton. Technika, zasady gry. |

* 1. Metody weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  uczenia się | Metoda oceny | Forma zajęć, w ramach której następuje weryfikacja efektu |
| P\_U01 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U02 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U03 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |

* 1. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  uczenia się | Brak zaliczenia: | Zaliczenie: |
| P\_U01 | Student nie potrafi demonstrować poprawnie wybranej techniki aktywności fizycznej. | Student potrafi demonstrować poprawnie wybraną technikę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami. |
| P\_U02 | Student nie potrafi realizować założeń taktycznych, dotyczących współpracy pomiędzy zawodnikami danej drużyny, aktywnie uczestniczyć w wybranej formie aktywności fizycznej. | Student potrafi realizować założenia taktyczne, dotyczące współpracy pomiędzy zawodnikami danej drużyny, aktywnie uczestniczyć w wybranej formie aktywności fizycznej. |
| P\_U03 | Student nie potrafi poprawnie wykonywać wybranych ćwiczeń fizycznych. | Student potrafi poprawnie wykonywać wybrane ćwiczenia fizyczne wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach. |