

WSPiA im. Mieszka I w Poznaniu
Filia w Nowym Tomyślu
KIERUNEK PIELĘGNIARSTWO

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM NUCZANIA

KARTA OGÓLNA ZAJĘĆ									
Nazwa w języku polskim: Wychowanie fizyczne									
Kod zajęć: P-I/I-II/41					Liczba punktów ECS: 0				
Kierunek: Pielęgniarstwo	Liczba godzin:	Ogółem	Wykłady	e – learning	Ćwiczenia	Seminarium	Kierowana Praca Studenta	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Rok studiów: I	Studia stacjonarne:	60			60	-	-	-	-
Semestr: 1 i 2	Poziom studiów: Pierwszy								
Koordynator przedmiotu: Mgr Karolina Pokrywka									

11. Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę	12. Język wykładowy:	Polski
------------------------------	---------------------	-----------------------------	--------

Informacje szczegółowe

1.Cele zajęć 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Przygotowanie studentów do wyrobienia świadomości udziału ważnych elementów aktywnego, nakierowanego na zdrowie, stylu życia.
C 2.	Opanowanie wiedzy ze znajomości podstawowych pojęć związanych z uprawianiem ćwiczeń fizycznych.
C 3.	Zapoznanie studentów z uzasadnieniem różnorodnych korzyści płynących z podejmowania aktywności fizycznej.
C 4.	Opanowanie ogólnej wiedzy obejmującej sprawność fizyczną, motorykę człowieka oraz testy sprawdzające ich poziom.
C 5.	Zapoznanie z formami aktywności fizycznej stosowanymi w treningu zdrowotnym.
C 6.	Przygotowanie studentów do promowania prozdrowotnego aktywnego stylu życia.

2. Wymagania wstępne:

brak

3. Efekty UCZENIA SIĘ wybrane dla ZAJĘĆ***W zakresie wiedzy***

Symbol efektu uczenia się/symbol efektu przedmiotowego	Opis założonego dla zajęć efektu uczenia się (po zakończeniu zajęć dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student zna i rozumie:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
W1/Piel1_W_41-W1	Wyjaśnia zagrożenia dla zdrowia wpływające z braku aktywności fizycznej.	Dyskusja, praca zaliczeniowa	C1
W1/Piel2_W_41-W1	Definiuje pojęcia związane z kulturą fizyczną, motoryką i treningiem zdrowotnym.	Dyskusja, praca zaliczeniowa	C2
W1/Piel3_W_41-W1	Wskazuje korzyści płynące z uprawiania aktywności fizycznej i prowadzenie zdrowego stylu życia.	Dyskusja, praca zaliczeniowa	C1, C3
W1/Piel4_W_41-W1	Odtwarza wiedzę o zdolnościach motorycznych człowieka i wybranych testach sprawności fizycznej.	Dyskusja, praca zaliczeniowa	C4
W1/Piel5_W_41-W1	Prezentuje wiedzę dotyczącą stosowania procesu treningu zdrowotnego i uzyskanie dobrej kondycji fizycznej.	Dyskusja, praca zaliczeniowa	C5
W1/Piel6_W_41-W1	Opisuje korzystny wpływ ruchu na organizm ludzki i zasady programowania prozdrowotnego stylu życia.	Dyskusja, praca zaliczeniowa	C6

W zakresie umiejętności

Symbol efektu uczenia się	Opis założonego dla zajęć efektu uczenia się (po zakończeniu zajęć dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student umie i potrafi:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
U1/Piel1_U_41-U1	Konstruuje program aktywności fizycznej.	Udział w ćwiczeniach, obserwacja, dyskusja	C1
U1 Piel2_U_41-U1	Wdraża umiejętność przeciwdziałania zagrożeniom ekologicznym w życiu i w procesie treningu zdrowotnego.	Udział w ćwiczeniach, obserwacja, dyskusja	C3, C5
U1 Piel3_U_41-U1	Dobiera właściwe ćwiczenia podnoszące poziom sprawności fizycznej i przeprowadza wybrane testy sprawności fizycznej.	Udział w ćwiczeniach, obserwacja, dyskusja	C4

U1 Piel4_U_41-U1	Wdraża właściwe formy aktywności fizycznej i ich intensywność w celu poprawienia kondycji fizycznej.	Udział w ćwiczeniach, obserwacja, dyskusja	C5
W zakresie kompetencji społecznych			
Symbol efektu uczenia się	Opis założonego dla zajęć efektu uczenia się (po zakończeniu zajęć dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student jest gotów do:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
KS7/Piel1_KS_41-KS7	Troszczy się o wysoki poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań właściwych dla pracy ratownika medycznego.	Udział w ćwiczeniach, obserwacja, dyskusja	C3-C5
KS7/Piel2_KS_41-KS7	Szanuje i propaguje prozdrowotny styl życia w swoim otoczeniu.	Udział w ćwiczeniach, obserwacja, dyskusja	C6

4. Szczegółowe treści programowe:

LP	Szczegółowe treści programowe (2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia) <i>Treści realizowane w ramach e-learningu należy oznaczyć: „E”</i>	Odniesienie do efektów uczenia się- Symbol
T1	Pojęcia stosowane w kulturze fizycznej i aktywności fizycznej.	W1,U1, KS7
T2	Pojęcie ruchu – objętość, intensywność, częstotliwość.	
T3	Program aktywności fizycznej, elementy korzystne do jej podjęcia.	
T4	Motoryka człowieka i podstawowe testy sprawności fizycznej.	
T5	Optymalne wielkości obciążeń w treningu zdrowotnym.	
T6	Dbłość o sprawność fizyczną i zdrowie.	
T7	Typy budowy ciała, biotyp, otyłosczenie.	
T8	Filozofia HELP, fitness, wellness.	
T9	Zasady opracowania programu aktywności fizycznej.	
T10-T60	Praktyczne zastosowanie treści teoretycznych w praktycznej realizacji przedmiotu	

5. Warunki zaliczenia:**(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:**

Wykonanie pracy zaliczeniowej

6. Metody prowadzenia zajęć:

Prezentacja multimedialna, pokaz, ćwiczenia, dyskusja

7. Literatura

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Wilczewski, Adam Autor: Saczuk, Jerzy, Antropomotoryka; Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2011.	
Winiarski, Ryszard; Rekreacja i czas wolny; Warszawa : Oficyna Wydawnicza Łośgraf, 2011.	

8. Kalkulacja ECTS – proponowana:

ST STACJONARNE/Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację
Godziny zajęć z wykładowcą	60
Praca własna studenta	0
Studia literaturowe	0
Przygotowanie prezentacji (<i>o ile występuje</i>)	0
SUMA GODZIN	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA ZAJĘĆ	0