

**Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Nysie**

**Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej**

**Opis modułu kształcenia**

Nazwa modułu (przedmiotu)		Wychowanie fizyczne				Kod przedmiotu		E.-WF		
Kierunek studiów		Pielęgniarstwo								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia								
Specjalność										
Forma studiów		stacjonarny								
Semestr studiów		III								
Tryb zaliczenia przedmiotu		Zaliczenie na ocenę		Liczba punktów ECTS					Sposób ustalania oceny z przedmiotu	
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze		Całkowita	-	Zajęcia kontaktowe	-	Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym		-
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć					Waga w %
Seminarium		15	-	15						
Razem:		15	-	15						Razem
Kategoria efektów	Lp.	Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)							Efekty kierunkowe	Formy zajęć
Umiejętności	1.	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej niezbędnych dla studiowanego kierunku.							E/K_U11	ćwiczenia
	2.	Potrafi rozpoznać sytuację zagrożenia oraz ocenić stopień ryzyka w kontekście bezpieczeństwa własnego i pacjenta oraz zastosować podstawowe tech iki samoobrony dostosowane do specyfiki pracy pielęgniarskiej, z zachowaniem zasad proporcjonalności i bezpieczeństwa							E/K_U11	ćwiczenia
Kompetencje społeczne	1.	Podejmuje działania zespołowe ponosząc odpowiedzialność za wspólnie realizowane zadania pełniąc w zespole różne role.							E/K_K05	ćwiczenia
	2.	Realizuje zdania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia w tym przestrzega zasad BHP.							E/K_K08	ćwiczenia
	3.	Dbą o stan własnego zdrowia oraz sprawność ruchową niezbędną do wykonywania zawodu.							E/K_K10	ćwiczenia
	4.	Jest świadoma/y znaczenia bezpieczeństwa własnego i innych osób w pracy zawodowej i podejmuje działania prewencyjne oraz potrafi zachować spokój i opanowanie w sytuacjach zagrożenia, podejmując działania zgodne z etyką zawodową i przepisami prawa							E/K_K08 E/K_K10	ćwiczenia
Wiedza	1.	Ma podstawową wiedzę na temat zasad bezpieczeństwa osobistego i zagrożeń związanych z agresją fizyczną i werbalną w środowisku pracy pielęgniarki.							A.W.1 B.W.1	ćwiczenia

## Treści kształcenia

Seminarium	Metody dydaktyczne
<b>Tematy zajęć</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauka i doskonalenie gry w piłkę koszykową.</li> <li>2. Nauka i doskonalenie gry w piłkę siatkową.</li> <li>3. Nauka i doskonalenie gry w unihokeja.</li> <li>4. Badminton jako forma aktywności fizycznej.</li> <li>5. Samoobrona jako forma własnego bezpieczeństwa .</li> <li>6. Zajęcia wytrzymałościowo-siłowe z wykorzystaniem ergometru wiosłarskiego.</li> <li>7. Nauka i doskonalenie elementów tenisa stołowego.</li> <li>8. Marszobiegi terenowe jako forma kształtowania wytrzymałości.</li> <li>9. Podstawowe elementy gry w piłkę nożną.</li> <li>10. Lekka atletyka, poznanie podstawowych konkurencji.</li> <li>11. Ćwiczenia rozciągające, gry i zabawy ruchowe.</li> <li>12. Wyścigi rzędów jako forma aktywności fizycznej podczas rywalizacji zespołowej.</li> <li>13. Nauka i doskonalenie gry w dwa ognie, rywalizacja zespołowa.</li> <li>14. Nauka i doskonalenie gry w piłkę ręczną.</li> <li>15. Testy zaliczeniowe obejmujące poznany materiał, forma ustna.</li> </ol>	

### Literatura podstawowa:

<b>1.</b>	Jerzy Talaga A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń. Zarząd główny TKKF 1995 Warszawa.
<b>2.</b>	Edward Superlak Piłka Siatkowa. Wydawnictwo BK Wrocław 2006.
<b>3.</b>	Marian Bondarowicz Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. RCM-S Kultury Fizycznej i Sportu Warszawa 1994.

### Literatura uzupełniająca:

<b>1.</b>	Marian Listowski Stretching sprawność i zdrowie. Wydawnictwo Marian Listkowski Łódź 1994.
<b>2.</b>	Korzystanie z najnowszych porad fachowców w formie internetowej.