|  |  |
| --- | --- |
| **KARTA PRZEDMIOTU** | |
| **Nazwa Uczelni** | Wyższa Szkoła Umiejętności Zawodowych z siedzibą w Pińczowie |
| **Nazwa Wydziału i Kierunku** | Wydział Pielęgniarstwa, Kierunek: Pielęgniarstwo |
| **Profil kształcenia** | Praktyczny |
| **Poziom realizacji przedmiotu** | Studia pierwszego stopnia |
| **Forma kształcenia** | Studia stacjonarne |
| **Tytuł zawodowy uzyskiwany przez studenta** | Licencjat pielęgniarstwa |
| **Nazwa modułu kształcenia**  **( Nazwa przedmiotu)** | **WYCHOWANIE FIZYCZNE- Kod przedmiotu : PI.E.40** |
| **Język kształcenia** | Polski |
| **Typ modułu kształcenia** | Obowiązkowy |
| **Przyporządkowanie do grupy przedmiotów** | E. Inne |
| **Rok studiów** | II, III |
| **Semestr** | III, IV, V |
| **Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu** | Wydział Pielęgniarstwa |
| **Sposób realizacji** | Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów |
| **Wymagania wstępne i dodatkowe** | Brak |
| **Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia** | ćwiczenia – 20 godz – sem III  ćwiczenia – 20 godz – sem IV  ćwiczenia – 20 godz – sem V |
| **Liczba punktów ECTS przypisana modułowi** | 0 |
| **Stosowane metody dydaktyczne** | Ćwiczenia w sali gimnastycznej i na boiskach sportowych, siłownia, basen |
| **Forma i warunki zaliczenia modułu** | Ćwiczenia – zaliczenie  Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:  80% obecności oraz aktywne uczestniczenie w ćwiczeniach. |
| **Cele przedmiotu** | Cel 1 Kształtowanie postaw sprzyjających rozwojowi fizycznemu w trosce o zdrowie  Cel 2 Zdobycie wiedzy i umiejętności koniecznych do stosowania ćwiczeń fizycznych w wybranych przypadkach medycznych i w skutecznej pielęgnacji własnego ciała  Cel 3 Wzbogacenie motoryki i optymalizacja cech fizycznych związanych z wydolnością organizmu, sprawnością fizyczną i urodą.  Cel 5 Realizacja sportowych i rekreacyjnych potrzeb i zainteresowań |
| **Efekty uczenia dla modułu kształcenia** | W wyniku kształcenia student:  **W zakresie umiejętności:**  E.U1 Nabył specjalistycznych umiejętności ruchowych w zakresie sportu i rekreacji |
| **Treści modułu kształcenia** | **ĆWICZENIA:**  P1. Diagnozowanie stanu fizycznego organizmu.  P2. Nauka i doskonalenie ćwiczeń kształtujących motorykę i postawę ciała.  P3. Nauka i doskonalenie ćwiczeń stosowanych w profilaktyce wybranych chorób  P4. Nauka zasad treningu zdrowia  P5. Nauka wybranych form intensywnego odpoczynku.  P6. Doskonalenie wybranych elementów technicznych lekkiej atletyki, gimnastyki, form muzyczno-ruchowych, kulturystyki, pływania oraz gier zespołowych |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu** | **Literatura podstawowa:**  Canovas R – Anatomia. Ćwiczenia mięśni ciała. Wyd. SBM Renata Gmitrzak 2016  Buck I – Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i urody. PZWL 2007  Kuba I,Paruzel-Dyja M – Fitness – nowoczesne formy gimnastyki – podstawy teoretyczne. AWF Katowice 2010r  **Literatura uzupełniająca:**  Miessner W – Ćwicz w domu. Najlepsze ćwiczenia na siłę, wytrzymałość, równowagę i gibkość. ALMA-PRESS, 2008r  Frobose I – Trening bez przyrządów. Wyd.RM,2016r  Wołyniec J – Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym.Wyd.BK,2006r |

**BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** | **Punkty ECTS** |
| Udział w ćwiczeniach określonych w planie studiów (godz. kontaktowe) | **60** | 0 |
| Udział w ćwiczeniach | 60 |  |
| **Łączna liczba godzin/punktów ECTS** | **60** | **0** |