

KARTA PRZEDMIOTU (sylabus)

Nazwa przedmiotu: WYCHOWANIE FIZYCZNE		0 ECTS
		kod ECTS
		S/1PIEL-O-WF_I-II
Kierunek studiów: Pielęgniarstwo	Profil: praktyczny	
Semestr studiów: I-II	Ścieżka kształcenia: -	
Forma studiów: studia stacjonarne/ studia niestacjonarne	Stopień: studia I stopnia	
Status przedmiotu: obligatoryjny	Język wykładowy: polski	
Grupa zajęć: wg. standardu [A, B, C, D]	Formy weryfikacji osiągnięć studenta: zaliczenie bez oceny	
Forma zajęć:	Sposób realizacji zajęć:	
ćwiczenia ogólnorozwojowe	sala fitness/ zewnętrzne ośrodki sportowe	
Metody dydaktyczne: <i>pokaz, ćwiczenia sportowe, praca w grupie.</i>		
Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:		
Ogółem		S/NS
60 h [30h + 30h]		0 ECTS
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		0 ECTS
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta		0 ECTS
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe kształtujące umiejętności praktyczne studenta		0 ECTS
Cele i założenia przedmiotu:		
1. <i>Wszechstronny rozwój fizyczny organizmu. Wykształcenie, poprawa i utrzymanie podstawowych cech motorycznych tj. siła, wytrzymałość, szybkość i kondycja ruchowa.</i>		
2. <i>Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.</i>		
Wymagania wstępne:		
1. <i>Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.</i>		
2. <i>W przypadku wystąpienia przeciwwskazań do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego, istnieje konieczność ich udokumentowania na podstawie zaświadczenia lekarskiego.</i>		
Wymagania formalne/ podstawa do uzyskania pozytywnej oceny końcowej:		
a) <u>Dotyczy ćwiczeń ogólnorozwojowych:</u> Warunkiem uzyskania zaliczenia jest 100% frekwencja. Dopuszcza się możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zaświadczenia lekarskiego, które należy przedłożyć do osoby odpowiedzialnej za przedmiot w ciągu 7 dni od dnia wystąpienia nieobecności. W ramach nieobecności nieusprawiedliwionych należy: odrobić daną jednostkę zajęć z inną grupą ćwiczeniową (o ile jest to możliwe) lub samodzielnie nabyć efekty uczenia się, które będą indywidualnie weryfikowane przez prowadzącego.		
F6 – ocena bieżąca (wykonywanie czynności w ramach ćwiczeń ogólnorozwojowych, tym zaangażowanie studenta i aktywność, stosowanie zasad „fair play”, umiejętność współpracy w grupie).		
Treści programowe dla I semestru nauki:		
ĆW – ćwiczenia ogólnorozwojowe:		
Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, a także regulaminami korzystania z poszczególnych		

obiektów sportowych.			
Wprowadzenie do przedmiotu. Pojęcia związane z wysiłkiem fizycznym. Norma aktywności fizycznej wśród różnych grup społecznych. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Zmiany zachodzące w organizmie człowieka w czasie wysiłku fizycznego.			
Samokontrola i samoocena: własnego rozwoju fizycznego, wydolności organizmu, umiejętności ruchowych, zdolności motorycznej, aktywności fizycznej.			
Bezpieczeństwo podczas zajęć ruchowych. Istota przestrzegania ustalonych zasad. Przyczyny i okoliczności wypadków i urazów w czasie wysiłku fizycznego.			
Pojęcie ergonomii. Ergonomiczne stanie i siedzenie. Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie różnych przedmiotów o określonym i zróżnicowanym ciężarze.			
Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia wzmacniające na zdrowy kręgosłup.			
Core – ćwiczenia na równowagę, poprawę postawy i eliminację bólu.			
Body Shape – wzmocnienie, siła, odprężenie.			
Mobility – ćwiczenia poprawiające mobilność i zakres ruchów całego ciała.			
Low Aerobik.			
Płaski brzuch.			
Trening obwodowy.			
Treści programowe dla II semestru nauki:			
ĆW – ćwiczenia ogólnorozwojowe:			
Full Body Strength & Flexibility.			
Interwał.			
Pilates.			
BPU – trening wzmacniająco - kształtujący brzuch, pośladki, uda.			
Intensywny trening wzmacniający BURN & STRONG.			
Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.			
Tabata bez maty.			
Marszobiegi i biegi przełajowe.			
Ćwiczenia i gry zespołowe w zróżnicowanym naturalnym terenie.			
Macierz efektów uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz szczegółowych efektów uczenia się właściwych dla kierunku			
Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
Efekt uczenia się – UMIEJĘTNOŚCI – potrafi:			
01	postępuje zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia, dba o kondycję fizyczną i zdrowie psychiczne.	E.U1	F6
02	wykazuje działania mające na celu zwiększenie poziomu sprawności fizycznej.	E.U2	F6
<p><i>*Szczegółowe kierunkowe efekty uczenia się zdefiniowane dla całego programu studiów na danym kierunku;</i></p> <p><i>**Ogólne kierunkowe efekty uczenia się zdefiniowane dla całego programu studiów na danym kierunku.</i></p>			
Wykaz literatury podstawowej (wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez studenta) <ol style="list-style-type: none"> Regulamin organizacji zajęć wychowania fizycznego w Wyższej Szkole Inżynierii i Zdrowia w Warszawie. Regulaminy korzystania z infrastruktury sportowej będącej własnością uczelni oraz obiektów zew. 			
Wykaz literatury uzupełniającej: <ol style="list-style-type: none"> Gromadzka-Ostrowska J., Włodarek D., Teopltz Z., Edukacja prozdrowotna, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2019. Jaskólski A., Podstawy wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka, Wydawnictwo Akademii Wychowania 			

Fizycznego, Wrocław 2006.

Dyscyplina wiodąca

nauki o kulturze fizycznej