

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025

Forma: stacjonarna

INFORMACJE OGÓLNE**1. Nazwa przedmiotu** Wychowanie Fizyczne**2. Wydział Nauk o Zdrowiu****3. Kierunek kształcenia** Pielęgniarstwo**4. Poziom kształcenia** Studia pierwszego stopnia**5. Liczba punktów ECTS** 0**6. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	30	-	-	-	-
II	-	30	-	-	-	-

7. Język wykładowy j. polski**8. Wykładowca** dr Marta Mandziuk m.mandziuk@dyd.akademiabialska.pl**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE****9. Wymagania wstępne**

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej
2. Strój sportowy

10. Cele przedmiotu

- C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych
- C2 Promowanie zachowań zdrowotnych poprzez różne formy aktywności fizycznej
- C3 Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego

11. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

WIEDZA

- zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego

UMIEJĘTNOŚCI

- potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie;
- jest gotów współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze;
- ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej

12. Treści programowe

Forma zajęć – ćwiczenia	
<p>Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. atletykę terenową – marszobieg, marsz z kijami Nordic Walking; 2. gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną; 3. fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę; 4. gry i zabawy rekreacyjne; 5. tenis stołowy; 6. ćwiczenia ogólnorozwojowe. 	
13. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz, objaśnienie	
2. Metoda zadaniowa, naśladowcza ścisła, problemowa, programowanego uczenia się	
14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Aktywny udział w zajęciach	
2. Obecność na zajęciach	
3. Prowadzenie wcześniej zadanej części zajęć np.: rozgrzewki lub pracy pisemnej	
15. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60
suma	60
liczba punktów ECTS	0
16. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Nordic walking w teorii i praktyce / pod red. Grzegorza Godlewskiego, Anny Bodasińskiej ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia. 2014	
2. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017	
Literatura uzupełniająca:	
1. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dor. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007	
17. Formy oceny – szczegóły	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć lub z pracy pisemnej. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.</p>	
18. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywają się na obiektach sportowych AB	
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z ustalonym planem znajdującym się na stronie internetowej Uczelni	
4. Informacja o konsultacjach jest zamieszczona na stronie internetowej Uczelni oraz w gablocie przy Hali Sportowej	