



Akademia Nauk Stosowanych im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa
Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek: pielęgniarstwo

SYLABUS

1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU

1	Nazwa modułu	Zajęcia obowiązkowe
2	Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
3	Kierunek studiów	Pielęgniarstwo
4	Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
5	Forma studiów	Studia stacjonarne
6	Profil studiów	Praktyczny
7	Rok studiów	Pierwszy
8	Semestr przedmiotu	Pierwszy, drugi
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu
10	Liczba punktów ECTS	0
11	Sposób zaliczenia:	Zaliczenie z oceną
12	Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Jan Garstka j.garstka@ans-gniezno.edu.pl
13	Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Jan Garstka j.garstka@ans-gniezno.edu.pl
14	Język wykładowy	Polski
15	Tryb prowadzenia zajęć	Mieszany
16	Sposób prowadzenia zajęć	Synchroniczny
17	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	Platforma Microsoft Teams/Platforma Moodle
15	Przedmioty wprowadzające	brak
16	Wymagania wstępne	1.W zakresie wiedzy: Wiedza wynikająca z podstawy programowej szkoły średniej. 2.W zakresie umiejętności: Umiejętności wynikające z podstawy programowej szkoły średniej.
17	Cele przedmiotu:	

C1	Kształtowanie wszechstronnego rozwoju sprawności fizycznej.	
C2	Promocja zdrowia i poznanie zasad prowadzenia zdrowego stylu życia.	
C3	Zdobycie umiejętności technicznych i taktycznych w grach zespołowych oraz rekreacyjnych- poznanie zasad i przepisów gry	
18	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	
	Forma zajęć	Liczba godzin
	1.Ćwiczenia	60 godzin
	Suma godzin	60 godzin
lp.	Całkowity nakład pracy studenta	
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:	Godzinowe obciążenie studenta
1.	Ćwiczenia Nakład pracy studenta związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 30 godzin, co odpowiada 0 pkt. ECTS.	60 godzin
2	Bilans nakładu pracy studenta: 1. Samodzielne przygotowanie do zajęć, zaliczenia końcowego z przedmiotu Łączny nakład pracy studenta wynosi 0 godzin, co odpowiada 0 punktowi ECTS.	0 godzin
3	Łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)	0 godz.
4	Punkty ECTS za przedmiot	0 ECTS
5	Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych	0 ECTS
Efekty uczenia się - wiedza	C.W16	Zna zasady promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej.
	B.W14	Zna metodykę edukacji zdrowotnej dzieci, młodzieży i dorosłych.
	C.W17	Zna zasady konstruowania programów promocji zdrowia.
	B.W13	Zna problematykę procesu kształcenia w ujęciu edukacji zdrowotnej.
	C.W18	Zna strategię promocji zdrowia o zasięgu lokalnym, krajowym i światowym.

Efekty uczenia się – umiejętności	C.U30	Potrafi kształtować zachowania zdrowotne różnych grup społecznych.
	C.U31	Potrafi uczyć pacjenta samokontroli stanu zdrowia.
	C.U8	Potrafi wykonać pomiary antropometryczne (pomiar masy ciała, wzrostu, wskaźnika BMI).
	C.U29	Potrafi rozpoznawać uwarunkowania zachowań zdrowotnych pacjenta i czynniki ryzyka chorób wynikających ze stylu życia.
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne	K1.	Dbą o stan własnego zdrowia. Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia, niezbędny do wykonywania pracy w zawodzie.

1. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Forma zajęć	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia się	liczba godzin
Forma:			
Tematy realizowane w ramach formy zajęć (ćwiczenia)			
C	Technika oraz taktyka gier zespołowych i rekreacyjnych –przepisy, zasady i sędziowanie gry.	C.W16, B.W14, C.W18, C.U30	60 godzin
C	Gimnastyka podstawowa - ćwiczenia ogólnorozwojowe i sprawnościowe.	C.W16, B.W14, C.U30	
C	Próby, testy sprawnościowe i umiejętności – ocena sprawności fizycznej.	C.W16, B.W14, C.U30, C.U31, C.U8	
C	Kształtowanie cech motorycznych – ćwiczenia kształtujące: szybkość, siłę, wytrzymałość, moc, gibkość, koordynację ruchową.	C.W16, B.W14, B.W13, C.U30	
C	Edukacja zdrowotna: aktywność fizyczna i jej znaczenie dla prawidłowego rozwoju; promocja zdrowia- zasady prowadzenia zdrowego stylu życia.	C.W16, B.W14, C.W17, B.W13, C.W18, C.U30, C.U31, C.U8, C.U29	

2. Literatura

Literatura podstawowa	1. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych- T. Stefaniak 2013r. 2. Edukacja zdrowotna- B. Woynarowska PWN 2017r.
------------------------------	--

	3. Test Sprawności Fizycznej- Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchora. 4. Próby sprawności fizycznej- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.
Literatura uzupełniająca	1. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego- Jan Górski, PZWL-Warszawa 2019r. 2. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego- Jan Górski, PZWL-Warszawa 2019r.

3. Metody dydaktyczne	
Forma	Metody dydaktyczne
Ćwiczenia	Metody: praktyczne- ćwiczenia realizacji zadań, pokaz, instruktaż, opis, pomiar, pogadanka. Metody nauczania ruchu: syntetyczna, analityczna, kompleksowa.
4. Metody i kryteria oceniania	
Forma zajęć:	Forma zaliczenia:
Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:	
Procent punktów	Ocena
91-100%	Bardzo dobry
85-90%	Dobry plus
76-84%	Dobry
66-75%	Dostateczny plus
51-65%	Dostateczny
0-50%	Niedostateczny
Warunkiem zaliczenia przedmiotu (ćwiczeń) jest systematyczny i aktywny udział w zajęciach oraz ogólna sprawność fizyczna, poziom wiedzy i umiejętności wg poniższych kryteriów:	
Ocena 1 – obserwacja (dotyczy oceny frekwencji i aktywności na zajęciach)	
Ocena 2 – praktyczne wykonanie zadań - ćwiczeń (dotyczy oceny poziomu zdobytych umiejętności)	
Ocena 3 – sprawdzenie wiedzy teoretycznej	

Zatwierdzenie karty opisu zajęć		
	Stanowisko	Podpis
	Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko	
Opracował	mgr Jan Garstka	
Zatwierdził	Dyrektor Instytutu Nauk o Zdrowiu Dr n. med. Sylwia Gradowska - Burczyk	

Załącznik nr 1.

