



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	Bezpieczeństwo wewnętrzne
4	Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia - licencjackie
5	Forma studiów	Stacjonarne
6	Profil studiów	Praktyczny
7	Rok studiów	Pierwszy
8	Semestr przedmiotu	Pierwszy
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Bezpieczeństwie
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	W sali – tradycyjna forma kształcenia
16	Sposób prowadzenia zajęć	Synchroniczny
17	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	Poczta elektroniczna
18	Przedmioty wprowadzające	brak
19	Wymagania wstępne	1. W zakresie wiedzy: Wiedza wynikająca z podstawy programowej szkoły średniej. 2. W zakresie umiejętności: Umiejętności wynikające z podstawy programowej szkoły średniej. 3. Kompetencje społeczne: gotowość do współpracy w zespole.

20	Cele przedmiotu:	
C1	Kształtowanie wszechstronnego rozwoju sprawności fizycznej.	
C2	Doskonalenie techniki oraz taktyki gier zespołowych i rekreacyjnych –przepisy , zasady i sędziowanie gry.	
C3	Kształtowanie cech motorycznych – ćwiczenia kształtujące : szybkość, siłę, wytrzymałość, moc, gibkość, koordynację ruchową.	
C4	Doskonalenie techniki wykonywanych ćwiczeń - stosowanie wzajemnej asekuracji i samoasekuracji przy ich wykonywaniu. Stosowanie zasad BHP podczas prowadzenia aktywności fizycznej.	
C5	Promocja zdrowia i poznanie zasad prowadzenia zdrowego stylu życia.	
21	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	
Forma zajęć		Liczba godzin
1 .Ćwiczenia		30 godzin
Suma godzin		30 godzin
Ip.	Całkowity nakład pracy studenta	
1.	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:	Godzinowe obciążenie studenta
	Ćwiczenia Nakład pracy studenta związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 30 godzin, co odpowiada 0 pkt. ECTS.	30 godzin
2	Bilans nakładu pracy studenta: 1.Samodzielne przygotowanie do zajęć, zaliczenia końcowego z przedmiotu. Łączny nakład pracy studenta wynosi 30 godzin, co odpowiada 0 punktowi ECTS.	30 godzin
3	Łączny nakład pracy studenta	30 godzin
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.W1 C.W2 C.W3 C.W4 C.W5	Zna zasady BHP podczas prowadzenia aktywności fizycznej. Zna zasady i przepisy gier zespołowych i rekreacyjnych. Potrafi ocenić stan własnej sprawności fizycznej. Potrafi zdefiniować pojęcia dotyczące zdrowia i wymienić czynniki decydujące o jego zagrożeniu. Posiada wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.
Efekty uczenia się - umiejętności	C.U1 C.U2 C.U3 C.U4 C.U5	Postępuje zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia, dba o kondycję fizyczną i zdrowie psychiczne. Posiada podstawowe umiejętności z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu. Potrafi dobrać i uzasadnić odpowiednią formę aktywności ruchowej dla własnych potrzeb. Utrzymuje wysoką sprawność fizyczną potrzebną do pracy zawodowej. Wykazuje działania mające na celu zwiększenie poziomu własnej sprawności fizycznej.
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne	K1 K2 K3	Dbą o stan własnego zdrowia i sprawność fizyczną. Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia, niezbędny do wykonywania pracy w zawodzie. Współpracuje w zespole.

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	Gimnastyka podstawowa - ćwiczenia ogólnorozwojowe i sprawnościowe.	BW1_KO5 BW1_KO6	30 godzin
C	Technika oraz taktyka gier zespołowych i rekreacyjnych –przepisy , zasady i sędziowanie gry.	BW1_UO6 BW1_KO6	
C	Próby, testy sprawnościowe i umiejętności – ocena sprawności fizycznej.	BW1_KO5 BW1_KO6	
C	Kształtowanie cech motorycznych – ćwiczenia kształtujące : szybkość, siłę, wytrzymałość, moc, gibkość, koordynację ruchową.	BW1_KO5 BW1_KO6	

C	Doskonalenie techniki wykonywanych ćwiczeń - stosowanie wzajemnej asekuracji i samoasekuracji przy ich wykonywaniu. Stosowanie zasad BHP podczas prowadzenia aktywności fizycznej.	BW1_W11 BW1_W16 BW1_UO8	
C	Edukacja zdrowotna : aktywność fizyczna i jej znaczenie dla prawidłowego rozwoju; promocja zdrowia- zasady prowadzenia zdrowego stylu życia.	BW1_KO6 BW1_KO5 BW1_UO8 BW1_W11 BW1_W16	

2.Literatura

Literatura podstawowa	1. Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych - T. Stefaniak 2013 r. 2. Edukacja zdrowotna - B. Woynarowska PWN 2017 r. 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 2019 r. 2. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego – Jan Górski, PZWL – Warszawa 2019 r.

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.

Załącznik nr 1.

	Zatwierdzenie karty opisu zajęć	
	Stanowisko Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko	Podpis
Opracował	mgr Jan Garstka	Jan Garstka
Zatwierdził	Dyrektor Instytutu Nauk o Bezpieczeństwie mgr inż. Karol Geppert	