

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie**

**Instytut Pielęgniarstwa**

**Opis modułu kształcenia**

<b>Nazwa modułu (przedmiotu)</b>		Wychowanie fizyczne			<b>Kod podmiotu</b>	IP.I./PD-WF					
Kierunek studiów		<b>Pielęgniarstwo</b>									
Profil kształcenia		praktyczny									
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia									
Specjalność		Pielęgniarstwo									
Forma studiów		stacjonarny									
Semestr studiów		IV									
					<b>Zajęcia z zakresu nauk podstawowych</b>		Nie				
<b>Tryb zaliczenia przedmiotu</b>		Zaliczenie na ocenę		<b>Liczba punktów ECTS</b>				Sposób ustalania oceny z przedmiotu			
<b>Formy zajęć i inne</b>		<b>Liczba godzin zajęć w semestrze</b>			Zajęcia teoretyczne	-	Ćwiczenia praktyczne		1	Zajęcia praktyczne/ praktyka zawodowa	-
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	<b>Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć</b>						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		30	-	30	Obserwacja ciągła, test sprawności ogólnej i ukierunkowanej					100%	
<b>Razem:</b>		30	-	30						Razem	100 %
<b>Kategoria efektów</b>	<b>Lp.</b>	<b>Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)</b>			<b>Sposoby weryfikacji efektu kształcenia</b>		<b>Efekty kierunkowe</b>	<b>Uwagi</b>			
Umiejętności	1.	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej niezbędnych dla studiowanego kierunku.			Testy sprawności ogólnej i sprawności ukierunkowanej		E/K_U11.				
Kompetencje społeczne	1.	Podejmuje działania zespołowe ponosząc odpowiedzialność za wspólnie realizowane zadania pełniąc w zespole różne role.			Przedłużona obserwacja		E/K_K05.				
	2.	Realizuje zdania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia w tym przestrzega zasad BHP.			Przedłużona obserwacja		E/K_K08.				
	3.	Dbą o stan własnego zdrowia oraz sprawność ruchową niezbędną do wykonywania zawodu.			Przedłużona obserwacja		E/K_K10.				

## Prowadzący

<b>Forma zajęć</b>	<b>Prowadzący zajęcia</b> (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Zajęcia praktyczne	Mgr Roman Palacz Mgr Marcin Dykta Mgr Adam Wrona

## Treści kształcenia

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne
Lp.	Tematyka zajęć: sporty halowe	Liczba godzin
1.	Ćwiczenia rozciągające. Gry i zabawy ruchowe.	2
2.	Doskonalenie zagrywki tenisowej. Gry małe 3x3 w siatkówkę.	2
3.	Gra właściwa w siatkówkę.	2
4.	Doskonalenie techniki koszykarskiej. Gra właściwa w koszykówkę.	2
5.	Gra właściwa w koszykówkę.	2
6.	Doskonalenie techniki w badmintonie.	2
7.	Gry 1x1 i 2x2 w badmintonie.	2
8.	Ćwiczenia koordynacyjne. Gry i zabawy z piłkami.	2
9.	Doskonalenie techniki rzutu na bramkę. Gra właściwa w piłkę ręczną.	2
10.	Gra właściwa w piłkę ręczną.	2
11.	Doskonalenie techniki gry w siatkówkę. Gra właściwa w siatkówkę.	2
12.	Wewnętrzny turniej siatkówki.	2
13.	Gry i zabawy z piłkami.	2
14.	Doskonalenie techniki koszykarskiej. Gra właściwa w koszykówkę.	2
15.	Wewnętrzny turniej koszykówki.	2
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne
Lp.	Tematyka zajęć: siatkówka	Liczba godzin
1.	Doskonalenie zagrywki tenisowej i przyjęcia zagrywki. Gry 3x3.	2
2.	Doskonalenie umiejętności technicznych w grach małych 2x2.	2
3.	Atak ze strefy 4 i 2 po przyjęciu zagrywki.	2
4.	System gry – przyjęcie/atak. Doskonalenie systemu w trakcie gry.	2
5.	Gra właściwa 6x6	2
6.	Blok podwójny w strefie 2i4. Fragmenty gry.	2
7.	System blok/obrona. Fragmenty gry doskonalącej działania w systemie blok/obrona.	2
8.	Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa.	2
9.	Doskonalenie zagrywki i przyjęcia. Gry małe 4x4.	2
10.	Doskonalenie działań w systemie przyjęcie /atak.	2
11.	Doskonalenie działań w systemie blok/obrona.	2
12.	Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa.	2
13.	Doskonalenie systemów gry.	2
14.	Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa.	2
15.	Gra właściwa 6x6.	2
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne
Lp.	Tematyka zajęć: narciarstwo i snowboard	Liczba godzin
1.	Jazda na tyczkach.	2
2.	Uczenie się narciarstwa a motoryka człowieka.	2
3.	Rytm ruchów w narciarstwie zjazdowym.	2
4.	Omówienie różnic w poszczególnych konkurencjach narciarskich.	2
5.	Omówienie konkurencji w snowboardzie.	2
6.	Narty karwingowe.	2
7.	Prowadzenie nart śladem ciętym.	2
8.	Podstawowy skręt w carvingu.	2
9.	Siły działające w skręcie – różnice między nartami carvingowymi a prostymi.	2
10.	Różnice w jeździe pługiem, a jeździe równoległej	2
11.	Omówienie zasad panujących na stokach (pierwszeństwo przejazdu, bezpieczeństwo na stoku).	2
12.	Różnice między deską freestyleową, a deską twardą zawodniczą.	2
13.	Kask jako nieodzowny atrybut każdego narciarza i snowboardzisty.	2
14.	Trasy narciarskie w Polsce i zagranicą.	2
15.	Cechy motoryczności ludzkiej, a proces uczenia się narciarstwa.	2
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne
Lp.	Tematyka zajęć: koszykówka	Liczba godzin
1.	Ćwiczenia doskonalące poruszanie się zawodnika w ataku: wyjście do piłki, pozycja potrójnego zagrożenia, zatrzymanie na 1 i 2 tempa.	2
2.	Doskonalenie techniki kozłowania w ruchu, zmiana ręki kozłującej.	2
3.	Doskonalenie zatrzymania i naskoku po kozłowaniu, obroty z piłką.	2
4.	Doskonalenie podań oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu.	2
5.	Doskonalenie rzutów z miejsca, z biegu i z wysokości oraz po manewrach	2
6.	Doskonalenie współpracy 2 i 3 zawodników w ataku, zasłony do piłki i od piłki, gra w przewagach.	2
7.	Atak pozycyjny, konstruowanie akcji w sytuacji 2x2, 3x3, 4x4	2
8.	System atakowania przeciwko obronie „każdy swego”: koszyczek, ósemka, flex, sytuacje specjalne.	2
9.	Doskonalenie krycia zawodnika z piłką i bez piłki	2
10.	Doskonalenie współpracy 2 i 3 zawodników w obronie, gra przeciwko zasłonom.	2
11.	Doskonalenie obrony „każdy swego” w grze 3x3, obrona po stronie piłki i bez piłki.	2
12.	Powrót z ataku do obrony „transition”	2
13.	Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych w grze 3x3 na jeden kosz, elementy streetballa	2
14.	Doskonalenie obrony strefowej i atakowanie przeciwko obronie stref	2
15.	Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych w grze 5x5, elementy sędziowania.	2
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne
Lp.	Tematyka zajęć: turystyka góraska	Liczba godzin
1.	Wyjazd w Wysokie Jaseniki, przejście szlakiem turystycznym na trasie Mała Morawka – Praded (1492 m n.p.m.) – Mała Morawka (8 godzin)	8
2.	Wyjazd w Sudety Wschodnie w Góry Złote, przejście szlakiem turystycznym na trasie Łądek Zdrój – Jawornik Wielki (872 m n.p.m.) – Złoty Stok	7
3.	Wyjazd w Jeseniki do Narodowego Rezerwatu Przyrody Serak – Kepnik, przejście szlakiem turystycznym na trasie Ramzowa – Kepnik (1424 m n.p.m.) – Serak – Jeseník Lazne	8
4.	Wyjazd w Góry Opawskie, przejście szlakiem turystycznym na trasie Pokrzywna – Biskupia Kopa (889 m n.p.m.) Jarnołtówek – Głucholazy.	7
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
Lp.	Tematyka zajęć: futsal		Liczba godzin
1.	Technika gry na bramkarza.		2
2.	Rzut karny. Gra właściwa.		2
3.	Analiza szkoleniowa wybranych elementów techniki specjalnej oraz taktyki gry.		2
4.	Przepisy gry FUTSAL, interpretacja i sygnalizacja sędziego.		2
5.	Podania prawą i lewą nogą w biegu.		2
6.	Gra obronna systemem „każdy swego”, gra właściwa.		
7.	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i kolanem.		2
8.	Turniej z okazji Dni PWSZ Nysa.		2
9.	Gra jeden na jednego, strzał na bramkę z dużej odległości.		2
10.	Gra jeden na jednego z bramkarzem, gra właściwa.		2
11.	Doskonalenie techniki indywidualnej.		2
12.	Strzał na bramkę ze stałego fragmentu gry, doskonalenie.		2
13.	Doskonalenie umiejętności technicznych bramkarza – obrona, rzut.		2
14.	Współpraca w zespole, podwajanie w obronie.		2
15.	Turniej gry właściwej.		2
<b>Razem liczba godzin:</b>			<b>30</b>

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: badminton		Liczba godzin
1.	Turniej singlowy.		2
2.	Turniej deblowy.		2
3.	Doskonalenie ataku z wysoku.		2
4.	Doskonalenie ustawień na boisku w grze deblowej.		2
5.	Odbicia forhend w obronie.		2
6.	Odbicia bekhend w obronie.		2
7.	Zagrywka taktyczna daleka i krótka.		2
8.	Odbicia forhend w ataku.		2
9.	Odbicia bekhend w ataku.		2
10.	Odbicia forhend i bekhend z wysoku.		2
11.	Turniej singlowy mężczyzn i kobiet.		2
12.	Turniej singlowy mężczyzn i kobiet.		2
13.	Współpraca w zespole, doskonalenie gry deblowej.		2
14.	Mecze singlowe i deblowe na wolnym powietrzu.		2
15.	Podsumowanie i przypomnienie wiadomości dotyczących zasad gry, gra właściwa.		2
<b>Razem liczba godzin:</b>			<b>30</b>

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
Lp.	Tematyka zajęć: unihokej		Liczba godzin
1.	Gry i zabawy doskonalące znane umiejętności techniki gry w unihokeja.		2
2.	Doskonalenie indywidualnych umiejętności technicznych zawodnika w ataku i obronie.		2
3.	Doskonalenie podań i przyjęć piłki forhendem i bekhendem w miejscu i w ruchu.		2
4.	Doskonalenie umiejętności gry w obronie i w ataku w grze 1x1.		2
5.	Nauka gry w przewagach 2x1 i 3x2.		2
6.	Doskonalenie strzałów na bramkę forhendem i bekhendem.		2
7.	Doskonalenie zwodów piłeczką.		2
8.	Doskonalenie techniki gry w grze 3x3, małe gry.		2
9.	Atakowanie przeciwko obronie systemem „każdy z każdym”.		2
10.	Zasady obrony stref i atakowanie przeciwko obronie strefowej.		2
11.	Doskonalenie gry obronnej przeciwko przewagom atakujących.		2
12.	Doskonalenie elementów ataku szybkiego, prowadzenie piłeczki w parach i trójkątach.		2

13.	Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych unihokeja w grze szkolnej, elementy sędziowania.	2
14.	Grupowy turniej unihokeja w grze 5x5.	2
15.	Doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych w grze właściwej.	2
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

**Literatura podstawowa:**

1.	Jerzy Talaga A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń. Zarząd główny TKKF 1995 Warszawa.
2.	Edward Superlak Piłka Siatkowa. Wydawnictwo BK Wrocław 2006.
3.	Marian Bondarowicz Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. RCM-S Kultury Fizycznej i Sportu Warszawa 1994.
4.	Marian Listowski Stretching sprawność i zdrowie. Wydawnictwo Marian Listkowski Łódź 1994.

**Literatura uzupełniająca:**

1.	
2.	
3.	

mgr Roman Palacz

.....  
 Koordynator modułu (przedmiotu)  
 podpis

.....  
 Dyrektor Instytutu  
 pieczęć i podpis