

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Wydział Nauk Medycznych

Opis modułu kształcenia

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

Treści kształcenia

Seminarium		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 badmintona.		2
7.	Gry 1x1 i 2x2 w badmintona.		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
Razem liczba godzin:			30

Seminarium		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
Razem liczba godzin:			30

Seminarium		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
Razem liczba godzin:			30

Seminarium		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
Razem liczba godzin:		30

Seminarium		Metody dydaktyczne
Lp.	Tematyka zajęć: turystyka górską	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 – Jesenik Lazne	8
4.	Wyjazd w Góry Opawskie, przejście szlakiem turystycznym na trasie Pokrzywna – Biskupia Kopa (889 m n.p.m.) Jarnońówek – Gluchołazy.	7
Razem liczba godzin:		30

Seminarium		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.	2
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
Razem liczba godzin:		30

Seminarium		Metody dydaktyczne
Lp.	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
Razem liczba godzin:		30

Seminarium		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
Razem liczba godzin:		30

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.

Literatura uzupełniająca:

1.	Marian Listowski Stretching sprawność i zdrowie. Wydawnictwo Marian Listkowski Łódź 1994.
----	---