



Wychowanie fizyczne Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

<p>Jednostka organizacyjna Wydział Lekarski</p> <p>Kierunek studiów Kierunek lekarsko-dentystyczny, program w języku polskim</p> <p>Poziom kształcenia jednolite magisterskie</p> <p>Forma studiów stacjonarne</p> <p>Profil studiów ogólnoakademicki</p> <p>Dyscypliny Nauki medyczne</p> <p>Klasyfikacja ISCED 1014 Sport</p> <p>Kod USOS SW-LE.LD.JS.1o1702</p>	<p>Cykl dydaktyczny 2025/26</p> <p>Rok realizacji 2025/26</p> <p>Języki wykładowe polski</p> <p>Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów</p> <p>Obligatoryjność obowiązkowy</p> <p>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie</p> <p>Grupa zajęć standardu</p>	
<p>Koordinator przedmiotu</p>	Dorota Palik	
<p>Prowadzący zajęcia</p>	Pełna lista prowadzących dostępna na stronie usosweb.uj.edu.pl w zakładce Katalog → Przedmioty.	
<p>Okres Semestr 1</p>	<p>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się -</p> <p>Forma prowadzenia i godziny zajęć ćwiczenia: 30</p>	<p>Liczba punktów ECTS 0.0</p>
<p>Okres Semestr 2</p>	<p>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie</p> <p>Forma prowadzenia i godziny zajęć ćwiczenia: 30</p>	<p>Liczba punktów ECTS 0.0</p>

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Zapoznanie studenta z różnorodnymi formami aktywności ruchowej wzmacniających siłę mięśniową, poprawiających koordynację ruchową i wydolność organizmu.
C2	Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
C3	Nauka współdziałania w zespole, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Wiedzy - Student zna i rozumie:			
W1	problematykę edukacji prozdrowotnej	O.W3	obserwacja pracy studenta
Umiejętności - Student potrafi:			
U1	planować własną aktywność edukacyjną i stale dokształcać się w celu aktualizacji wiedzy	O.U5	obserwacja pracy studenta
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:			
K1	propagowania zachowań prozdrowotnych	O.K6	obserwacja pracy studenta

Bilans punktów ECTS

Semestr 1

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 30

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 2

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
------------------------	---

ćwiczenia	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 30

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
1.	Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia, regulaminem SWFiS UJ CM oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego. Przedstawienie programu i tematów zajęć oraz możliwości kształtowania cech motorycznych poprzez ćwiczenia.	W1, U1, K1	ćwiczenia
2.	Zespołowe Gry Sportowe, koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyt, koźlowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona 1:1, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak. Gra.	W1, U1, K1	ćwiczenia
3.	Zespołowe Gry Sportowe, siatkówka: postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok. Gra.	W1, U1, K1	ćwiczenia
4.	Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakiетки, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie. Gra.	W1, U1, K1	ćwiczenia
5.	Siłownia: technika wykonywania ćwiczeń mięśni klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, ramion i przedramion, nóg na przyrządach i z przyborami. Oddychanie podczas ćwiczeń. Elementy treningu personalnego.	W1, U1, K1	ćwiczenia
6.	Zespołowe Gry Sportowe, unihokej: poruszanie się po boisku, podanie forehandem i backhandem, przyjęcie podania, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, drybling, zwody, obrona, gra na pozycji bramkarza. Gra,	W1, U1, K1	ćwiczenia
7.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami Lekkiej atletyki: technika biegowa, start niski i pozycyjny, skok w dal i z miejsca, kształtowanie cech motorycznych, szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości i zwinności.	W1, U1, K1	ćwiczenia
8.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku. Proste układy choreograficzne do muzyki.	W1, U1, K1	ćwiczenia

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
9.	Fitness: step aerobik, zajęcia z wykorzystaniem platformy, proste układy choreograficzne do muzyki. Ćwiczenia z ciężarkami i sztangami.	W1, U1, K1	ćwiczenia
10.	Fitness: Body Ball, technika ćwiczeń na piłkach gimnastycznych.	W1, U1, K1	ćwiczenia
11.	Elementy treningu funkcjonalnego z wykorzystaniem siłowni zewnętrznej i wewnętrznych.	W1, U1, K1	ćwiczenia
12.	Elementy odnowy biologicznej po wysiłku fizycznym z wykorzystaniem gum, rollerów, ćwiczeń rozciągających z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu.	W1, U1, K1	ćwiczenia
13.	Badminton: ćwiczenia oswajające z raketką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, zasady serwisu, prawidłowy chwyt raketki, skrót, smecz.	W1, U1, K1	ćwiczenia
14.	Gimnastyka lecznicza : ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mięśnie głębokie. Wykorzystanie ćwiczeń izometrycznych, równoważnych, rozciągających, ukierunkowanych na dane schorzenie, ćwiczeń z przyborami oraz relaksacyjnych. Ćwiczenia w pozycjach izolowanych, rola prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń.	W1, U1, K1	ćwiczenia
15.	Cwiczenia na boiskach zewnętrznych, siatkówka plażowa, tenis, tenis stołowy, boisko wielofunkcyjne, ścieżka zdrowia, siłownia zewnętrzna.	W1, U1, K1	ćwiczenia

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Pokaz

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta	Wymagana obecność na wszystkich 15 zajęciach w semestrze.

Semestr 2

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Pokaz

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta	Wymagana obecność na wszystkich 15 zajęciach w semestrze.

Dodatkowy opis

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub

skierowanie na gimnastykę leczniczą. Wymagana obecność na wszystkich 15 zajęciach w semestrze.

Wymagania wstępne

Ogólna podstawowa sprawność fizyczna. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie na zajęcia gimnastykę leczniczą. Wymagana obecność na wszystkich 15 zajęciach w semestrze.

Literatura

Obowiązkowa

1. J. C. Santana „Trening funkcjonalny” wyd. DB Publishing 2017
2. F. Wróblewski "Siatkówka. Zasady, porady, trening" Dragon 2018
3. Boyle Michael - „Nowoczesny Trening Funkcjonalny”, wyd. Galaktyka 2019.

Dodatkowa

1. Kelly Starrett, Glen Cordoza " Bądź sprawny jak lampart" Wydawnictwo: Galaktyka Wydanie: 2017

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
O.K6	Absolwent jest gotów do propagowania zachowań prozdrowotnych
O.U5	Absolwent potrafi planować własną aktywność edukacyjną i stale doskonalić się w celu aktualizacji wiedzy
O.W3	Absolwent zna i rozumie problematykę edukacji prozdrowotnej