



Wychowanie fizyczne

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

<p>Jednostka organizacyjna Wydział Farmaceutyczny</p> <p>Kierunek studiów Analityka Medyczna</p> <p>Poziom kształcenia jednolite magisterskie</p> <p>Forma studiów stacjonarne</p> <p>Profil studiów praktyczny</p> <p>Dyscypliny Nauki farmaceutyczne</p> <p>Klasyfikacja ISCED 0914 Technologie związane z diagnostyką i leczeniem</p> <p>Kod USOS SW-FA.AM.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>Koordynator przedmiotu</p>	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
<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 (WF): 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 (WF): 30</p>	<p>Liczba punktów ECTS 0.0</p>

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Wszechstronny rozwój fizyczny organizmu. Wykształcenie, poprawa i utrzymanie podstawowych cech motorycznych tj siła, wytrzymałość, szybkość i koordynacja ruchowa.
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	Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
C4	Nauka współdziałania w zespole, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Umiejętności - Student potrafi:			
U1	ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę ruchu do potrzeb własnego organizmu, jak też służyć radą i przykładem pacjentom, postawą promować społeczne, kulturowe oraz zdrowotne walory kultury fizycznej i zdrowego stylu życia	O.U16	obserwacja pracy studenta

Bilans punktów ECTS

Semestr 1

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia (WF)	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 0

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 2

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia (WF)	30

Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 0

* 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 zajęć oraz możliwości kształtowania cech motorycznych poprzez ćwiczenia.	U1	ćwiczenia (WF)
2.	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.	U1	ćwiczenia (WF)
3.	Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakiетки, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie.	U1	ćwiczenia (WF)
4.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku i na platformie, proste układy choreograficzne poprawiające wydolność krążeniowo-oddechową organizmu.	U1	ćwiczenia (WF)
5.	Fitness: trening wzmacniający z ciężarkami i sztangami.	U1	ćwiczenia (WF)
6.	Nordic Walking : technika pracy RR i NN, technika marszu w terenie płaskim, pod górę i w dół, ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijków, dobór dystansu i tempa.	U1	ćwiczenia (WF)
7.	Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu.	U1	ćwiczenia (WF)

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia (WF)	obserwacja pracy studenta	Wymagana obecność na wszystkich zajęciach.

Semestr 2

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia (WF)	obserwacja pracy studenta	Wymagana obecność na wszystkich zajęciach. Zaliczenie bez oceny.

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie na zajęcia rehabilitacyjne.

Literatura

Obowiązkowa

1. T.Klocek M.Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003.AWF Katowice 2012
2. Boyle Michael - „Nowoczesny Trening Funkcjonalny”, wyd. Galaktyka 2019
3. M. Babiarz, A. Pacek "Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie" wyd. GetBetter, 2018

Dodatkowa

1. Małgorzata Figurska, Tadeusz Figurski. „ Nordic walking dla ciebie” (" Nordic walking for you") - Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", cop. 2014
2. G. Grządziel, D. Szade, B. Nowak " Współczesna Piłka Siatkowa" AWF Katowice 2019

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
O.U16	Absolwent potrafi ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę ruchu do potrzeb własnego organizmu, jak też służyć radą i przykładem pacjentom, postawą promować społeczne, kulturowe oraz zdrowotne walory kultury fizycznej i zdrowego stylu życia