



Wychowanie fizyczne

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Nauk o Zdrowiu Kierunek studiów Zdrowie Publiczne Poziom kształcenia pierwszego stopnia Forma studiów stacjonarne Profil studiów ogólnoakademicki Dyscypliny Nauki o zdrowiu Klasyfikacja ISCED 1014 Sport Kod USOS SW-NZ.ZP.1S.1o1702		Cykl dydaktyczny 2026/27 Rok realizacji 2026/27 Języki wykładowe polski Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów Obligatoryjność obowiązkowy Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	
Koordynator przedmiotu	Dorota Palik, Elżbieta Czulak		
Prowadzący zajęcia	Pełna lista prowadzących dostępna na stronie usosweb.uj.edu.pl w zakładce Katalog → Przedmioty.		

Okres Semestr 1	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się - Forma prowadzenia i godziny zajęć ćwiczenia (WF): 30	Liczba punktów ECTS 0.0
Okres Semestr 2	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie Forma prowadzenia i godziny zajęć ćwiczenia (WF): 30	Liczba punktów ECTS 0.0

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Zapoznanie studenta z różnorodnymi formami aktywności ruchowej np. podstawowymi elementami technicznymi i taktycznymi zespołowych gier sportowych, fitnessu, ćwiczeń siłowych oraz innych 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	Nauczanie 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
Wiedzy - Student zna i rozumie:			
W1	rolę zdrowego stylu życia a w nim wagę aktywności ruchowej i jej wpływ na organizm tak jednostki jak całego swojego środowiska w którym żyje, pracuje i wypoczywa	ZDP_KPI_W12, ZDP_KPI_W14	obserwacja pracy studenta
Umiejętności - Student potrafi:			
U1	ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu, swoją postawą promować społeczne, kulturowe oraz zdrowotne walory sportu i aktywności fizycznej, swą sylwetką potrafi stworzyć wzorzec dla społeczeństwa	ZDP_KPI_U15	obserwacja pracy studenta
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:			
K1	pielęgnowania własnych upodobań w zakresie kultury fizycznej włączając się w higieniczny styl życia służąc radą i przykładem w swoim środowisku	ZDP_KPI_K02	obserwacja pracy studenta
K2	samodzielnego i krytycznego uzupełniania wiedzy i rozwijania swoich umiejętności	ZDP_KPI_K02	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. Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych Zespołowych Gier Sportowych.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
2.	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.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
3.	Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyty, kozłowanie 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.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
4.	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.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
5.	Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakietki, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
6.	Piłka nożna: sposoby poruszania się po boisku, podania i przejęcia piłki w miejscu i w ruchu, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, zwody ciałem, drybling i zwody z piłką, obrona, gra na pozycji bramkarza.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
7.	Lekka atletyka: technika biegowa, start niski i pozycyjny, skok w dal i z miejsca, kształtowanie cech motorycznych, szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości i zwinności.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
8.	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.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
9.	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, K2	ćwiczenia (WF)
10.	Gimnastyka lecznicza : ćwiczenia wzmacniające mm posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mm głębokie. Wykorzystanie ćwiczeń izometrycznych, równoważnych, rozciągających, ukierunkowanych na dane schorzenie, ćwiczeń z przyborami oraz relaksacyjnych. Ćwiczenia w pozycjach izolowanych. Prawidłowe oddychanie podczas ćwiczeń.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
11.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku, step, touch, double step out, heel back, knee up, grapevine. Proste układy choreograficzne do muzyki.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
12.	Fitness: technika ćwiczeń na piłkach.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
13.	Fitness: ćwiczenia z ciężarkami i sztangami.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
14.	Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami yogi, callaneticsu i stretchingu.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)
15.	Badminton: ćwiczenia osławające z raketką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, chwyt raketki, skrót, smecz.	W1, U1, K1, K2	ćwiczenia (WF)

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

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

Semestr 2

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, 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. Huciński T., Lekner I. Koszykówka podręcznik dla trenerów nauczycieli i studentów, BK, Wrocław 2008
2. F. Wróblewski "Siatkówka. Zasady, porady, trening" Dragon 2018
3. G. Jurgen "Trening siłowy" wyd. Wydawnictwo RM 2019
4. M. Boyle "Nowoczesny trening funkcjonalny" wyd. Galaktyka 2019

Dodatkowa

1. Małgorzata Figurska, Tadeusz Figurski. „Nordic walking dla ciebie” (" Nordic walking for you") - Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", cop. 2014

Zasady korzystania z narzędzi SI

Korzystanie z narzędzi sztucznej inteligencji odbywa się wyłącznie z zachowaniem wymogów określonych w obowiązujących przepisach prawa. Wykorzystanie narzędzi sztucznej inteligencji nie może prowadzić do naruszenia zasad rzetelności i uczuciowości akademickiej, w szczególności poprzez przypisywanie sobie autorstwa treści, wyników lub efektów pracy wytworzonych z wykorzystaniem sztucznej inteligencji.

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
ZDP_KPI_K02	Absolwent jest gotów do samodzielnego i krytycznego uzupełniania wiedzy i rozwijania swoich umiejętności
ZDP_KPI_U15	Absolwent potrafi praktycznie zaplanować konkretne programy zdrowotne i społeczne
ZDP_KPI_W12	Absolwent zna i rozumie istniejące relacje pomiędzy zdrowiem a środowiskiem życia człowieka (np. środowiskiem pracy lub nauki, wypoczynku i rekreacji, zamieszkania)
ZDP_KPI_W14	Absolwent zna i rozumie podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia