



Wychowanie fizyczne

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Lekarski Kierunek studiów Dietetyka Poziom kształcenia pierwszego stopnia Forma studiów stacjonarne Profil studiów praktyczny Dyscypliny Nauki o zdrowiu Klasyfikacja ISCED 1014 Sport Kod USOS SW-LE.DI.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	
Koordinator 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	Wszechstronny rozwój fizyczny organizmu, wykształcenie podstawowych cech motorycznych tj. siły, wytrzymałości, szybkości i koordynacji ruchowej oraz praca nad ich poprawą i utrzymaniem na odpowiednim poziomie
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
Wiedzy - Student zna i rozumie:			
W1	zasady i znaczenie aktywności ruchowej, promocji zdrowia i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych;	DET_KPI_W08	obserwacja pracy studenta
Umiejętności - Student potrafi:			
U1	ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu, zaznaczyć rolę i znaczenie kultury fizycznej w procesie terapeutycznym, wskazać właściwą aktywność ruchową w planie dietetycznym w profilaktyce osób zdrowych oraz osób chorych w różnym wieku.	DET_KPI_U03, DET_KPI_U05	obserwacja pracy studenta
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:			
K1	współpracy w zespole, uczestnictwa w rywalizacji sportowej, stosując zasady fair play. Swoją postawą jest gotów promować społeczne, kulturowe oraz zdrowotne walory sportu i aktywności fizycznej. Swą sylwetką tworzy wzorzec dla społeczeństwa. Pielęgnuje własne upodobania w zakresie kultury fizycznej włączając się w higieniczny styl życia. Poprzez uwzględnienie w organizacji czasu wolnego rekreacyjnej aktywności fizycznej - przeciwdziała patologiom społecznym w swoim lokalnym środowisku.	DET_KPI_K03	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	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	ćwiczenia (WF)
3.	Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyt, kożłowanie 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	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	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	ćwiczenia (WF)

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
6.	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	ćwiczenia (WF)
7.	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	ćwiczenia (WF)
8.	Badminton: ćwiczenia oswajające z raketką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, chwyt forhendowy i klir forhendowy, skrót, smecz.	W1, U1, K1	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	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	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	ćwiczenia (WF)
12.	Fitness: podstawowe kroki na stepie, proste układy choreograficzne.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)
13.	Fitness: technika ćwiczeń na piłkach.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)
14.	Fitness: ćwiczenia z ciężarkami i sztangami.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)
15.	Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

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

Semestr 2

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Ćwiczenia w warunkach symulacyjnych, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia (WF)	obserwacja pracy studenta	Obligatoryjna czynna 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. M. Rippetoe "Programowanie treningu siłowego" wyd. Galaktyka 2019
2. M. Babiarz, A. Pacek "Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie" wyd. GetBetter, 2018
3. G. Grządziel, D. Szade, B. Nowak " Współczesna Piłka Siatkowa" AWF Katowice 2019

Dodatkowa

1. J. C. Santana „ Trening funkcjonalny” wyd. DB Publishing 2017
2. T. Arlet "Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki” wyd. Extrema, Kraków 2001

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 uczciowości akademickiej, w szczególności poprzez przypisywanie sobie autorstwa treści, wyników lub efektów pracy wytworzonych z wykorzystaniem sztucznej inteligencji.

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
DET_KPI_K03	Absolwent jest gotów do propagowania zasad zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia w środowisku zawodowym i otoczeniu społecznym, inicjowania i podejmowania się działań na rzecz środowiska lokalnego
DET_KPI_U03	Absolwent potrafi zaplanować i przygotować odpowiedni plan dietetyczny dla osób zdrowych w różnym wieku oraz dla osób chorych
DET_KPI_U05	Absolwent potrafi skutecznie komunikować się z pacjentami/klientami, współpracownikami oraz ekspertami, przedstawić swoje opinie i sądy oraz wiedzę z wykorzystaniem terminologii specjalistycznej, podjąć dyskusję na tematy związane z dietetyką oraz porozumieć się z przedstawicielami innych dyscyplin
DET_KPI_W08	Absolwent zna i rozumie problemy związane z rozwojem współczesnej populacji, metody oceny stanu zdrowia i sposobu żywienia populacji, w szczególności problemy związane z problematyką żywienia człowieka