



## Wychowanie fizyczne Karta opisu przedmiotu

### Informacje podstawowe

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

## 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	Nauka współdziałania w zespole, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.
C4	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
<b>Wiedzy - Student zna i rozumie:</b>			
W1	etyczne, społeczne i prawne uwarunkowania wykonywania zawodu lekarza oraz zasady promocji zdrowia, a swoją wiedzę opiera na dowodach naukowych	O.W4	obserwacja pracy studenta
<b>Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:</b>			
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
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>	<b>Liczba godzin</b> 30
<b>Liczba godzin kontaktowych</b>	<b>Liczba godzin</b> 30
<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>	<b>Liczba godzin</b> 30

\* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

### Semestr 2

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

ćwiczenia	30
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>	<b>Liczba godzin</b> 30
<b>Liczba godzin kontaktowych</b>	<b>Liczba godzin</b> 30
<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>	<b>Liczba godzin</b> 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, 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. Kształtowanie cech motorycznych poprzez ZGS.	W1, 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. Kształtowanie cech motorycznych poprzez ZGS.	W1, K1	ćwiczenia
4.	Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakietki, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie. Kształtowanie cech motorycznych poprzez w/w dyscyplinę.	W1, 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. Kształtowanie cech motorycznych poprzez ćwiczenia siłowe.	W1, 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. Kształtowanie cech motorycznych poprzez ZGS.	W1, K1	ćwiczenia
7.	Lekka atletyka: technika biegowa, start niski i pozycyjny, skok w dal i z miejsca, kształtowanie cech motorycznych, szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości i zwinności. Kształtowanie cech motorycznych poprzez ćwiczenia z w/w dyscypliny.	W1, K1	ćwiczenia

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
8.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku, step, touch, double step out, heel back, knee up, grapevine. Proste układy choreograficzne do muzyki. Kształtowania cech motorycznych poprzez ćwiczenia do muzyki.	W1, K1	ćwiczenia
9.	Fitness: Body Ball, technika ćwiczeń na piłkach gimnastycznych. Kształtowania cech motorycznych poprzez ćwiczenia do muzyki.	W1, K1	ćwiczenia
10.	Fitness: ćwiczenia z ciężarkami i sztangami. Ćwiczenia rozciągające z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu. Kształtowania cech motorycznych poprzez w/w ćwiczenia.	W1, K1	ćwiczenia
11.	Elementy treningu funkcjonalnego.	W1, K1	ćwiczenia
12.	Elementy odnowy biologicznej po wysiłku fizycznym z wykorzystaniem rolerów, gum, oraz ćwiczeń rozciągających z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu. Kształtowania cech motorycznych poprzez w/w ćwiczenia.	W1, K1	ćwiczenia
13.	Badminton: ćwiczenia oswajające z raketką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, zasady serwisu, chwyt raketki, skrót, smecz. Kształtowania cech motorycznych poprzez w/w grę.	W1, 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. Kształtowania cech motorycznych poprzez w/w ćwiczenia.	W1, K1	ćwiczenia
15.	Nordic Walking : dobór i dostosowanie długości kijów do wzrostu, technika pracy RR i NN, technika marszu w terenie płaskim, pod górę i w dół, ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijków, dobór dystansu i tempa. Kształtowania cech motorycznych poprzez w/w zajęcia.	W1, K1	ćwiczenia

## Informacje rozszerzone

### Semestr 1

#### Metody nauczania :

Ćwiczenia, Zajęcia praktyczne

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

### Semestr 2

## Metody nauczania :

Ćwiczenia, Pokaz

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

## Wymagania wstępne

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. T.Klocek M.Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003.AWF Katowice 2012
2. Kelly Starrett, Glen Cordoza " Bądź sprawny jak lampart" Wydawnictwo: Galaktyka Wydanie: 2017
3. F. Wróblewski "Siatkówka. Zasady, porady, trening" Dragon 2018
4. K. Mikołajec, T. Niedbalski, D. Banyś "Decyzyjność. 101 ćwiczeń" wyd. Czeszyk, PZKOSZ, Warszawa 2018

### Dodatkowa

1. Boyle Michael - „Nowoczesny Trening Funkcjonalny”, wyd. Galaktyka 2019.
2. Małgorzata Figurska, Tadeusz Figurski. „ Nordic walking dla ciebie”- Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", cop. 2014

## Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
O.K6	Absolwent jest gotów do propagowania zachowań prozdrowotnych
O.W4	Absolwent zna i rozumie etyczne, społeczne i prawne uwarunkowania wykonywania zawodu lekarza oraz zasady promocji zdrowia, a swoją wiedzę opiera na dowodach naukowych