



## Wychowanie fizyczne

### Karta opisu przedmiotu

#### Informacje podstawowe

<b>Jednostka organizacyjna</b> Wydział Nauk o Zdrowiu	<b>Cykl dydaktyczny</b> 2025/26	
<b>Kierunek studiów</b> Elektroradiologia	<b>Rok realizacji</b> 2025/26	
<b>Poziom kształcenia</b> pierwszego stopnia	<b>Języki wykładowe</b> polski	
<b>Forma studiów</b> stacjonarne	<b>Blok zajęciowy</b> obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów	
<b>Profil studiów</b> praktyczny	<b>Obligatoryjność</b> obowiązkowy	
<b>Dyscypliny</b>	<b>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się</b> zaliczenie	
<b>Klasyfikacja ISCED</b> Brak kategorii ISCED		
<b>Kod USOS</b> <a href="#">SW-NZ.EL.1S.1o1702</a>		
<b>Koordinator przedmiotu</b>	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
<b>Prowadzący zajęcia</b>	Pełna lista prowadzących dostępna na stronie <a href="http://usosweb.uj.edu.pl">usosweb.uj.edu.pl</a> w zakładce Katalog → Przedmioty.	
<b>Okres</b> Semestr 1	<b>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się</b> -	<b>Liczba punktów ECTS</b> 0.0
	<b>Forma prowadzenia i godziny zajęć</b> ćwiczenia (WF): 30	
<b>Okres</b> Semestr 2	<b>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się</b> zaliczenie	<b>Liczba punktów ECTS</b> 0.0
	<b>Forma prowadzenia i godziny zajęć</b> ćwiczenia (WF): 30	

## 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.

## Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
<b>Wiedzy - Student zna i rozumie:</b>			
W1	zasady i znaczenie aktywności ruchowej, promocji zdrowia i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych.	ELR_KPI_W07, ELR_KPI_W10	obserwacja pracy studenta
<b>Umiejętności - Student potrafi:</b>			
U1	komunikować się i współpracować w grupie rywalizujących ze sobą osób podczas rywalizacji sportowej oraz organizacji czasu wolnego i planowania aktywności fizycznej.	ELR_KPI_U14	obserwacja pracy studenta
<b>Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:</b>			
K1	współpracy w zespole a swoją postawą gotów jest promować społeczne, kulturowe oraz zdrowotne walory sportu i aktywności fizycznej w szerokim zakresie promocji zdrowia i zachowań prozdrowotnych.	ELR_KPI_K07	obserwacja pracy studenta

## Bilans punktów ECTS

### Semestr 1

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia (WF)	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> 0

\* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

## Semestr 2

<b>Rodzaje zajęć studenta</b>	<b>Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć</b>
ćwiczenia (WF)	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> 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, 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	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 rakiety, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie.	W1, U1, K1	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	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	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	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: technika ćwiczeń na piłkach.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)
13.	Fitness: ćwiczenia z ciężarkami i sztangami.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)
14.	Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami yogi, callaneticsu i stretchingu.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)
15.	Badminton: ćwiczenia oswajające z raketką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, chwyt raketki, skrót, smecz.	W1, U1, K1	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	Wymagane aktywne uczestnictwo na wszystkich zajęciach

### Semestr 2

#### Metody nauczania :

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia (WF)	obserwacja pracy studenta	Wymagane aktywne uczestnictwo na wszystkich zajęciach.

## **Wymagania wstępne**

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

## **Literatura**

### **Obowiązkowa**

1. I. King, L. Schuler „Nowoczesny trening siłowy”, Wydawnictwo Galaktyka 2019
2. D. Mazur, K. Mikołajec "Koszykarski Atlas Ćwiczeń" wyd. Czeszyk, Warszawa 2009
3. G.Grządziel, D.Szade B.Nowak „Piłka siatkowa” AWF Katowice 2012
4. T.Klocek M.Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003.AWF Katowice 2012

### **Dodatkowa**

1. M. Boyle „Nowoczesny trening funkcjonalny”, Wydawnictwo Galaktyka 2019

## Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
ELR_KPI_K07	Absolwent jest gotów do współpracy z przedstawicielami innych zawodów w zakresie ochrony zdrowia
ELR_KPI_U14	Absolwent potrafi pracować w zespole
ELR_KPI_W07	Absolwent zna i rozumie uwarunkowania społeczne zdrowia i choroby
ELR_KPI_W10	Absolwent zna i rozumie podstawy epidemiologii, profilaktyki, promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej