



## Wychowanie fizyczne Karta opisu przedmiotu

### Informacje podstawowe

<p><b>Jednostka organizacyjna</b> Wydział Nauk o Zdrowiu</p> <p><b>Kierunek studiów</b> Pielęgniarstwo</p> <p><b>Poziom kształcenia</b> pierwszego stopnia</p> <p><b>Forma studiów</b> stacjonarne</p> <p><b>Profil studiów</b> praktyczny</p> <p><b>Dyscypliny</b> Nauki o zdrowiu</p> <p><b>Klasyfikacja ISCED</b> 9999 Obszar nieznan</p> <p><b>Kod USOS</b> <a href="#">SW-NZ.PI.1S.1o1702</a></p>	<p><b>Cykl dydaktyczny</b> 2025/26</p> <p><b>Rok realizacji</b> 2025/26, 2026/27</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 2</p>	<p><b>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się</b> zaliczenie</p> <p><b>Forma prowadzenia i godziny zajęć</b> ćwiczenia (WF): 30</p>	<p><b>Liczba punktów ECTS</b> 0.0</p>
<p><b>Okres</b> Semestr 3</p>	<p><b>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się</b> zaliczenie</p> <p><b>Forma prowadzenia i godziny zajęć</b> ćwiczenia (WF): 30</p>	<p><b>Liczba punktów ECTS</b> 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
<b>Wiedzy - Student zna i rozumie:</b>			
W1	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób, w tym chorób nowotworowych	O.W5	obserwacja pracy studenta
<b>Umiejętności - Student potrafi:</b>			
U1	udzielać świadczeń w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób, w tym chorób nowotworowych	O.U1	obserwacja pracy studenta
<b>Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:</b>			
K1	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	O.K7	obserwacja pracy studenta

## Bilans punktów ECTS

### Semestr 2

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 3

<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. Przedstawienie programu zajęć oraz możliwości kształtowania cech motorycznych poprzez ćwiczenia.	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.	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. Siłownia: ćwiczenia na ergometrach, bieżniach, cykloergometrach, orbitrekach itp - trening cardio. Elementy treningu funkcjonalnego na siłowni zewnętrznej.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)
5.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku, oraz proste układy choreograficzne do muzyki. Fitness: podstawowe kroki na platformie, proste układy choreograficzne poprawiające wydolność krążeniowo - oddechową organizmu. Fitness: Body Ball, technika ćwiczeń na piłkach gimnastycznych, poprawa poczucia równowagi, zwiększenie stabilizacji całego ciała. Fitness: trening wzmacniający z ciężarkami i sztangami. Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
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.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)
7.	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 przybarami oraz relaksacyjnych. Ćwiczenia w pozycjach izolowanych, rola prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)
8.	Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakiетки, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)
9.	Turystyka piesza - wycieczki.	W1, U1, K1	ćwiczenia (WF)

### Informacje rozszerzone

#### Semestr 2

##### Metody nauczania :

Ćwiczenia, Wycieczka

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

#### Semestr 3

##### Metody nauczania :

Ćwiczenia, Wycieczka

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

### Wymagania wstępne

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

## Literatura

### Obowiązkowa

1. F. Wróblewski "Siatkówka. Zasady, porady, trening" Dragon 2018
2. G. Jurgen "Trening siłowy" wyd. Wydawnictwo RM 2019

### Dodatkowa

1. M. Boyle "Nowoczesny trening funkcjonalny" wyd. Galaktyka 2019

## Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
O.K7	Absolwent jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych
O.U1	Absolwent potrafi udzielać świadczeń w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób, w tym chorób nowotworowych
O.W5	Absolwent zna i rozumie zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób, w tym chorób nowotworowych