



## Wychowanie fizyczne Karta opisu przedmiotu

### Informacje podstawowe

<p><b>Jednostka organizacyjna</b> Wydział Farmaceutyczny</p> <p><b>Kierunek studiów</b> Farmacja</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 farmaceutyczne</p> <p><b>Klasyfikacja ISCED</b> 0916 Farmacja</p> <p><b>Kod USOS</b> <a href="#">SW-FA.FA.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 (WF): 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 (WF): 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 wzmacniających siłę mięśniową, poprawiających koordynację ruchową i wydolność organizmu.
C2	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.
C3	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.
C4	Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, akceptacji siebie i 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>Umiejętności - Student potrafi:</b>			
U1	ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę ruchu do potrzeb własnego organizmu, jak też służyć radą i przykładem pacjentom, postawą promować społeczne, kulturowe oraz zdrowotne walory kultury fizycznej i zdrowego stylu życia	O.U14	obserwacja pracy studenta
<b>Kompetencje 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 (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. Przedstawienie programu zajęć oraz możliwości kształtowania cech motorycznych poprzez ćwiczenia.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
2.	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.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
3.	Zespołowe Gry Sportowe, 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.	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.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
5.	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.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
6.	Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakietki, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
7.	Elementy treningu funkcjonalnego w oparciu o siłownię zewnętrzną i wewnętrzną.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
8.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku, step, touch, double step out, heel back, knee up, grapevine. Proste układy choreograficzne do muzyki. platformie, proste układy choreograficzne poprawiające wydolność krążeniowo-oddechową organizmu.	U1, K1	ćwiczenia (WF)

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
9.	Fitness: Body Ball, technika ćwiczeń na piłkach gimnastycznych, poprawa poczucia równowagi, zwiększenie stabilizacji całego ciała.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
10.	Fitness: trening wzmacniający z ciężarkami i sztangami.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
11.	Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
12.	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.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
13.	Lekka atletyka: technika biegowa, start niski i pozycyjny, skok w dal i z miejsca, kształtowanie cech motorycznych, szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości i zwinności.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
14.	Elementy odnowy biologicznej po wysiłku fizycznym.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
15.	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.	U1, K1	ćwiczenia (WF)

## Informacje rozszerzone

### Semestr 1

#### Metody nauczania :

Ćwiczenia, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

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

### Semestr 2

#### Metody nauczania :

Ćwiczenia, Pokaz, Praca w grupie, 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. Boyle Michael „Nowoczesny Trening Funkcjonalny”, wyd. Galaktyka 2019.
2. Starrett Kelly, Cordoza Glen - „Bądź sprawny jak Lampart. Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność”, wyd. Galaktyka 2015.
3. T.Klocek M.Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003.AWF Katowice 2012

### Dodatkowa

1. Małgorzata Figurska, Tadeusz Figurski. „ Nordic walking dla ciebie” ( " Nordic walking for you") - Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", cop. 2014
2. Trevor Blount; Robert MacKenzie "Pilates Sposób na osiągnięcie harmonii ciała (Pilates Basics)" Wiedza i Życie 2006.

## Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
O.K6	Absolwent jest gotów do propagowania zachowań prozdrowotnych
O.U14	Absolwent potrafi ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę ruchu do potrzeb własnego organizmu, jak też służyć radą i przykładem pacjentom, postawą promować społeczne, kulturowe oraz zdrowotne walory kultury fizycznej i zdrowego stylu życia