



Wychowanie fizyczne

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Farmaceutyczny Kierunek studiów Farmacja Poziom kształcenia jednolite magisterskie Forma studiów stacjonarne Profil studiów ogólnoakademicki Dyscypliny Nauki farmaceutyczne Klasyfikacja ISCED 1014 Sport Kod USOS SW-FA.FA.JS.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 Grupa zajęć standardu	
Koordinator przedmiotu	Dorota Palik		
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, poprawa i utrzymanie podstawowych cech motorycznych oraz 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.
----	--

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Umiejętności - Student potrafi:			
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.	O.U13	obserwacja pracy studenta
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:			
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
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. Przedstawienie programu zajęć oraz możliwości kształtowania cech motorycznych poprzez ćwiczenia.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
2.	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)
3.	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)
4.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku i na platformie, proste układy choreograficzne poprawiające wydolność krążeniowo-oddechową organizmu.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
5.	Fitness: trening wzmacniający z ciężarkami i sztangami, gumami, ćwiczenia rozciągające z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu.	U1, K1	ćwiczenia (WF)
6.	Zespołowe gry sportowe - postawy: siatkówka, koszykówka unihokey, tenis, siatkówka plażowa.	U1, K1	ćwiczenia (WF)

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia (WF)	obserwacja pracy studenta	wymagane wszystkie obecności na zajęciach.

Semestr 2

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia (WF)	obserwacja pracy studenta	czynny udział we wszystkich zajęciach.

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub zajęciach rehabilitacyjnych.

Literatura

Obowiązkowa

- Boyle Michael - „Nowoczesny Trening Funkcjonalny”, wyd. Galaktyka 2019

Dodatkowa

- M. Babiarz, A. Pacek "Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie" wyd. GetBetter, 2018

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

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
O.K6	Absolwent jest gotów do propagowania zachowań prozdrowotnych;
O.U13	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.