



Wychowanie fizyczne

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Nauk o Zdrowiu Kierunek studiów Ratownictwo Medyczne Poziom kształcenia pierwszego stopnia Forma studiów stacjonarne Profil studiów praktyczny Dyscypliny Nauki o zdrowiu Klasyfikacja ISCED 1014 Sport Kod USOS SW-NZ.RM.1S.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 B. Nauki społeczne i humanizm w ratownictwie medycznym	
Koordinator przedmiotu	Dorota Palik, Elżbieta Czulak		
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: 30		Liczba punktów ECTS 0.0
Okres Semestr 2	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie Forma prowadzenia i godziny zajęć ćwiczenia: 30		Liczba punktów ECTS 0.0

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Celem przedmiotu jest rozwijanie sprawności fizycznej studentów oraz świadomości dot. sprawności fizycznej niezbędnej w zawodzie ratownika.
----	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Wiedzy - Student zna i rozumie:			
W1	priorytety pracy zespołowej i czynniki wpływające na efektywność pracy zespołu	B.W23	obserwacja pracy studenta
W2	zasady i metody promocji zdrowia i profilaktyki chorób, z uwzględnieniem edukacji zdrowotnej	B.W44	obserwacja pracy studenta
W3	sposoby zwiększania sprawności fizycznej	B.W57	sprawdzian praktyczny
Umiejętności - Student potrafi:			
U1	ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu i warunków pracy	B.U23	sprawdzian praktyczny

Bilans punktów ECTS

Semestr 1

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 30

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 2

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30

Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 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 danego obiektu sportowego, w którym odbywają się zajęcia (SWFiS, Pływalnia, zewnętrzne obiekty sportowe). Ćwiczenia ogólnorozwojowe na sali, siłowni oraz siłowni zewnętrznej. Zajęcia na pływalni.	W2, U1	ćwiczenia
2.	Pływanie. Adaptacja człowieka do środowiska wodnego. Specyfika oddychania w środowisku wodnym. Zapoznanie z prawidłową techniką pływania stylem grzbietowym. Zapoznanie z prawidłową techniką pływania stylem dowolnym. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie stylem grzbietowym. Ćwiczenia doskonalące technikę poruszania się w wodzie. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie stylem dowolnym. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. Opanowanie nawrotów i startów do poznanych stylów pływackich. Doskonalenie umiejętności poprzez zwiększanie dystansów oraz opanowanie limitów czasowych dostosowanych do możliwości grupy.	W1, W3, U1	ćwiczenia
3.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe na sali i siłowni kształtujące podstawowe cechy motoryczne tj: szybkość, siła, wytrzymałość, gibkość i zwinność. 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. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniające wytrzymałość z wykorzystaniem przyborów i torów sprawnościowych. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w zespołach i parach. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w oparciu o szybkość. Ćwiczenia ogólnorozwojowe budujące siłę mięśniową. Obwody stacyjne. Wykorzystanie elementów rywalizacji.	W1, W3, U1	ćwiczenia

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta, sprawdzian praktyczny	-ćwiczenia ogólnorozwojowe: podstawą zaliczenia zajęć jest czynne uczestnictwo we wszystkich zajęciach w semestrze oraz zaliczenie testu ogólnej sprawności fizycznej. - pływanie: podstawą zaliczenia jest czynne uczestnictwo we wszystkich zajęciach na pływalni i poprawne opanowanie kraula na grzbiecie oraz uzyskanie limitu czasowego dostosowanego do poziomu grupy w danym roku akademickim.

Semestr 2

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta, sprawdzian praktyczny	-ćwiczenia ogólnorozwojowe: podstawą zaliczenia zajęć jest czynne uczestnictwo we wszystkich zajęciach w semestrze oraz zaliczenie testu ogólnej sprawności fizycznej. - pływanie: podstawą zaliczenia jest czynne uczestnictwo we wszystkich zajęciach na pływalni i poprawne opanowanie kraula na piersiach oraz uzyskanie limitu czasowego dostosowanego do poziomu grupy w danym roku akademickim.

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego. Podstawowa sprawność fizyczna. Podstawowa umiejętność pływania.

Literatura

Obowiązkowa

1. J. C. Santana „Trening funkcjonalny” wyd. DB Publishing 2017
2. D. Tatarczyk "Zrozumieć pływanie" - Korekto.pl, Warszawa 2020
3. J. Montgomery, M. Chambers "Pływanie. Droga do Mistrzostwa" - Buk Rower, Warszawa 2016

Dodatkowa

1. J. Montgomery, M. Chambers "Pływanie. Droga do Mistrzostwa" - Buk Rower, Warszawa 2016
2. I. Frobose "Trening bez przyrządów" wyd. RM 2019

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
B.U23	Absolwent potrafi ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu i warunków pracy
B.W23	Absolwent zna i rozumie priorytety pracy zespołowej i czynniki wpływające na efektywność pracy zespołu
B.W44	Absolwent zna i rozumie zasady i metody promocji zdrowia i profilaktyki chorób, z uwzględnieniem edukacji zdrowotnej
B.W57	Absolwent zna i rozumie sposoby zwiększania sprawności fizycznej