



Wychowanie fizyczne

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Nauk o Zdrowiu Kierunek studiów Elektroradiologia Poziom kształcenia pierwszego stopnia Forma studiów stacjonarne Profil studiów praktyczny Dyscypliny Klasyfikacja ISCED 1014 Sport Kod USOS SW-NZ.EL.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	
Koordynator 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 (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	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
Wiedzy - Student zna i rozumie:			
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
Umiejętności - Student potrafi:			
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
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:			
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
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. 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 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.	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 rakietki, 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 osławające 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

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
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