



Wychowanie fizyczne

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Nauk o Zdrowiu		Cykl dydaktyczny 2026/27	
Kierunek studiów Fizjoterapia		Rok realizacji 2026/27, 2027/28	
Poziom kształcenia jednolite magisterskie		Języki wykładowe polski	
Forma studiów stacjonarne		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów	
Profil studiów praktyczny		Obligatoryjność obowiązkowy	
Dyscypliny Nauki o zdrowiu		Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	
Klasyfikacja ISCED 0915 Terapia i rehabilitacja		Grupa zajęć standardu B. NAUKI OGÓLNE	
Kod USOS SW-NZ.FI.JS.1o1702			
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 (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	

Okres Semestr 3	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się - Forma prowadzenia i godziny zajęć ćwiczenia (WF): 30	Liczba punktów ECTS 0.0
Okres Semestr 4	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	Przekazanie wszechstronnej wiedzy z zakresu kultury fizycznej. Rozwijanie sprawności fizycznej studentów niezbędnej w zawodzie fizjoterapeuty,
----	--

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Wiedzy - Student zna i rozumie:			
W1	zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia	B.W12	obserwacja pracy studenta
W2	zagadnienia związane z kształtowaniem, podtrzymywaniem i przywracaniem sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku, w tym osobom starszym, utraconej lub obniżonej wskutek różnych chorób lub urazów, a także zasady promocji zdrowia – w stopniu zaawansowanym	O.W11	obserwacja pracy studenta
Umiejętności - Student potrafi:			
U1	zastosować działania z zakresu adaptowanej aktywności fizycznej i sportu osób z niepełnosprawnościami dla planowania, doboru, modyfikowania oraz tworzenia różnych form zajęć rekreacyjnych i sportowych dla osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób starszych	O.U6	obserwacja pracy studenta, sprawdzian praktyczny
U2	wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)	B.U9	obserwacja pracy studenta, sprawdzian praktyczny
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:			
K1	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty	O.K3	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

Semestr 3

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 4

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 użytkowanego obiektu sportowego. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki: ćwiczenia kształtujące wolne. kształtujące z przyborami tj. szarfy, piłki, laski gimnastyczne, woreczki. Ćwiczenia kształtujące w parach. Ćwiczenia kształtujące na ławeczkach. Elementy gimnastyki korekcyjnej.	W1, W2, U1, U2, K1	ćwiczenia (WF)
2.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe indywidualne, w zespołach i parach. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wzmacniające wytrzymałość. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyborów. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w oparciu o szybkość. Ćwiczenia ogólnorozwojowe budujące siłę mięśniową. Obwody stacyjne. Tory przeszkód.	W1, W2, U1, U2, K1	ćwiczenia (WF)
3.	Różnorodne formy aktywności ruchowej dla dorosłych przy muzyce. Wpływ ćwiczeń fitness na zdrowie i profilaktykę chorób dorosłych. Aktywność ruchowa w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Pilates jako forma treningu o charakterze profilaktyczno - leczniczym. Zastosowanie wybranych elementów fitness w rehabilitacji: aerobik jako forma ćwiczeń kondycyjnych; ćwiczenia wzmacniające i kształtujące mięśnie ramion, grzbietu, brzucha, nóg (BPU, TBC, APS); ćwiczenia na platformach - step; ćwiczenia z piłkami; Ćwiczenia siłowe w rehabilitacji narządu ruchu (sztangi, kettlebells). Ćwiczenia wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych w oparciu o sztangi. Praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością organizmu w oparciu o przyrządy i przybory na siłowni. Utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i sprawność. Elementy odnowy biologicznej - rellery, taśmy, ćwiczenia rozciągające.	W1, W2, U1, U2, K1	ćwiczenia (WF)

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
4.	Zajęcia na siłowni. Rodzaje treningu. Technika wykonywania ćwiczeń na przyrządach na siłowni wewnętrznej i zewnętrznej. Technika wykonywania ćwiczeń poszczególnych grup mięśniowych. Elementy treningu personalnego. Oddech w ćwiczeniach siłowych.	W1, W2, U1, U2, K1	ćwiczenia (WF)
5.	Zapoznanie z przepisami BHP i regulaminem Pływalni. Przedstawienie formy i planu zajęć oraz zaliczenia przedmiotu. Sprawdzian umiejętności pływackich. Adaptacja człowieka do środowiska wodnego. Specyfika oddychania w środowisku wodnym. Specyfika oddychania w środowisku wodnym. Zapoznanie z prawidłową techniką pływania stylem dowolnym. Metodyka nauczania i doskonalenia stylu grzbietowego. Metodyka nauczania i doskonalenia stylu dowolnego. Metodyka nauczania i doskonalenia stylu dowolnego. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie stylem grzbietowym. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie stylem grzbietowym. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie naprzemiennie obydwoma stylami. Ćwiczenia doskonalące technikę poznanych stylów. Sprawdzian umiejętności.	W1, W2, U1, U2, K1	ćwiczenia (WF)
6.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka. Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym. Nauka Zagrywki: sposobem dolnym i górnym. Nauka ataku. Nauka bloku. Taktyka obrony. Przyjęcie zagrywki. Taktyka ataku. Nauka samodzielnego sędziowania. Gra. Doskonalenie poznanych umiejętności.	W1, W2, U1, U2, K1	ćwiczenia (WF)
7.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Nauka poruszania się po boisku. Nauka podań i chwytów w miejscu i w biegu. Nauka rzutów z miejsca. Nauka rzutów do kosza z biegu z prawej i lewej strony po podaniu i kozłowaniu. Nauka kozłowania prawą i lewą ręką. Nauka obrony 1:1. Zwody bez piłki i z piłką. Nauka ataku pozycyjnego 5:0. Doskonalenie poznanych elementów gry indywidualnej w formie fragmentów gry. koszykówka doskonalenie obrony zespołowej. Nauka zbiórki piłki z tablicy i wyprowadzenie piłki do szybkiego ataku.	W1, W2, U1, U2, K1	ćwiczenia (WF)
8.	Nordic Walking - krótka historia dyscypliny. Zasady bezpieczeństwa, BHP. Nauka właściwego doboru sprzętu. Nauka właściwej pracy ramion i nóg. Koordynacja. Marsz w terenie. Wydłużanie dystansu, praca tempem. Praca w parach - ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowego wykonania marszu i ramion. Marsz w różnorodnym terenie. Doskonalenie nabytych umiejętności. Wycieczka. Ćwiczenia rozciągające jako stały element zajęć z kijami NW. Gry i zabawy ruchowe z użyciem kijów NW. Ćwiczenia wzmacniające z użyciem kijów NW. Ćwiczenia siłowe w parach z użyciem kijów NW.	W1, W2, U1, U2, 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	Obowiązkowa obecności na wszystkich zajęciach. Czynny i zaangażowany udział w zajęciach.

Semestr 2

Metody nauczania :

Pokaz, Symulacja, Zajęcia praktyczne

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

Semestr 3

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia (WF)	obserwacja pracy studenta, sprawdzian praktyczny	Obowiązkowa obecności na wszystkich zajęciach. Czynny i zaangażowany udział w zajęciach.

Semestr 4

Metody nauczania :

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia (WF)	obserwacja pracy studenta, sprawdzian praktyczny	Obowiązkowa obecności na wszystkich zajęciach. Czynny i zaangażowany udział w zajęciach.

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego.
Podstawowa sprawność fizyczna. Zamiłowanie do aktywności fizycznej.

Literatura

Obowiązkowa

1. Grzegorz Andrzejewski Perfect Body, nowoczesna kulturystyka i fitness - wyd AHA 2016
2. Kucia K., Stachura A.-Ogólnopolski program nauczania pływania, Kraków 2014
3. T.Klocek M.Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003.AWF Katowice 2012
4. Kelly Starrett, Glen Cordoza " Bądź sprawny jak lampart" Wydawnictwo: Galaktyka Wydanie: 2017
5. Małgorzata Figurska, Tadeusz Figurski. „ Nordic walking dla ciebie”- Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", cop. 2014
6. Ljach W. Koszykówka – Podręcznik dla studentów AWF. Kraków 2007

Dodatkowa

1. Boyle Michael - „Nowoczesny Trening Funkcjonalny”, wyd. 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
O.K3	Absolwent jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty
O.U6	Absolwent potrafi zastosować działania z zakresu adaptowanej aktywności fizycznej i sportu osób z niepełnosprawnościami dla planowania, doboru, modyfikowania oraz tworzenia różnych form zajęć rekreacyjnych i sportowych dla osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób starszych
O.W11	Absolwent zna i rozumie zagadnienia związane z kształtowaniem, podtrzymywaniem i przywracaniem sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku, w tym osobom starszym, utraconej lub obniżonej wskutek różnych chorób lub urazów, a także zasady promocji zdrowia – w stopniu zaawansowanym
B.U9	Absolwent potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)
B.W12	Absolwent zna i rozumie zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia