

Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne		
Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
Kierunek studiów Elektroradiologia		Cykl dydaktyczny 2019/20
Języki wykładowe Polski		Profil studiów praktyczny
		Obligatoryjność obowiązkowy
Poziom kształcenia pierwszego stopnia	Forma studiów stacjonarne	Dyscypliny
Koordynator przedmiotu	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
Prowadzący zajęcia	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	

Informacje podstawowe

Okres Semestr 1	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	30	

Okres Semestr 2	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	30	

Wymagania wstępne i dodatkowe

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie na zajęcia rehabilitacyjne.

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
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
Umiejętności - Student potrafi:		
U1	ocenić poziom swojej sprawności i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu, komunikować się i współpracować w grupie rywalizujących ze sobą osób.	ELR_KPI_U02
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

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
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
3.	Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyt, kożłowanie 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
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

5.	Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakiетки, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie.	W1, U1, K1	ćwiczenia
6.	Piłka nożna: sposoby poruszania się po boisku, podania i przejścia 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
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
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
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
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
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
12.	Fitness: technika ćwiczeń na piłkach.	W1, U1, K1	ćwiczenia
13.	Fitness: ćwiczenia z ciężarkami i sztangami.	W1, U1, K1	ćwiczenia
14.	Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami yogi, callaneticsu i stretchingu.	W1, U1, K1	ćwiczenia
15.	Badminton: ćwiczenia oswajające z rakiетką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, chwyt rakiетki, skrót, smecz.	W1, U1, K1	ćwiczenia

Literatura

Obowiązkowa

1. T. Huciński I. Lekner „Koszykówka. Podrecznik dla trenerów nauczycieli i studentów ” BK Wrocław 2008
2. C. Neumann „Trening koszykówki-taktyka, technika, kondycja.” Wyd. Marszałek 2003
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. 11. Gieremek K, Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna AWF Katowice 2000

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta	Wymagana obecność na 12 zajęciach na 15 możliwych

Semestr 2

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	sprawdzian praktyczny	Wymagana obecność na 12 zajęciach na 15 możliwych, zaliczenie bez oceny

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

Opis sposobu sprawdzenia osiągnięcia efektów uczenia się

Kod efektu uczenia się dla przedmiotu	Metoda sprawdzenia	
	sprawdzian praktyczny	obserwacja pracy studenta
W1		x
U1	x	
K1		x

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
ELR_KPI_K07	Absolwent jest gotów do współpracy z przedstawicielami innych zawodów w zakresie ochrony zdrowia
ELR_KPI_U02	Absolwent potrafi skutecznie komunikować się z pacjentami, współpracownikami i innymi pracownikami ochrony zdrowia
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