

Wydział Nauk o Zdrowiu

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

Wychowanie fizyczne

Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne		
Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
Kierunek studiów Fizjoterapia		Cykl dydaktyczny
Języki wykładowe Polski		Profil studiów praktyczny
		Obligatoryjność obowiązkowy
Poziom kształcenia jednolite magisterskie	Forma studiów stacjonarne	Dyscypliny Nauki o zdrowiu
Koordinator przedmiotu	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
Prowadzący zajęcia	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
Grupa zajęć standardu B. Nauki ogólne		

Informacje podstawowe

Okres Semestr 1	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	20	

Okres Semestr 3	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się -	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	20	

Okres Semestr 4	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	20	

Okres Semestr 5	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się -	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	

ćwiczenia	20
-----------	----

Okres Semestr 6	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	20	

Okres Semestr 8	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	20	

Wymagania wstępne i dodatkowe

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

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
Wiedzy - Student zna i rozumie:		
W1	zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia	B.W12
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
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
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

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 wzmacniające wytrzymałość. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w zespołach i parach. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyborów. Ćwiczenia ogólnorozwojowe Ćwiczenia ogólnorozwojowe w oparciu o szybkość. Ćwiczenia ogólnorozwojowe budujące siłę mięśniową. Obwody stacyjne.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
2.	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, K1	ćwiczenia
3.	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, K1	ćwiczenia
4.	Różnorodne formy aktywności ruchowej dla dorosłych przy muzyce. Wpływ ćwiczeń fitness na zdrowie i profilaktykę chorób dorosłych. Aktywność ruchowa w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. 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). Wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych na przyrządach siłowych. Praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością organizmu w oparciu o przyrządy i przybory na siłowni. Utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i sprawność.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
5.	Gimnastyka. Ćwiczenia kształtujące wolne. kształtujące z przyborami : szarfy, piłki, laski gimnastyczne, woreczki. Ćwiczenia kształtujące w parach. Ćwiczenia kształtujące przy drabinkach. Elementy gimnastyki korekcyjnej.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia

6.	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, K1	ćwiczenia
----	--	----------------	-----------

Literatura

Obowiązkowa

1. T.Ambróży K.Kaganek „ Fitness ćwiczenia siłowe. Podrecznik dla instruktorów rekreacji” ZGTKKF Warszawa 2002
2. Z. Stawczyk „Ćwiczenia ogólnorozwojowe”, AWF Poznań 2001
3. T.Klocek M.Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003.AWF Katowice 2012
4. Neumann „Trening koszykówki-taktyka, technika, kondycja.” Wyd. Marszałek 2003

Dodatkowa

1. Listkowski M. „Stretching, A-Z. Sprawność i zdrowie”, wyd. Aleksandra 2007

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania:

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

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	zaliczenie	Obowiązkowa obecności na wszystkich zajęciach. Czynny i zaangażowany udział w zajęciach.

Semestr 3

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia		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	zaliczenie	Obowiązkowa obecności na wszystkich zajęciach. Czynny i zaangażowany udział w zajęciach.

Semestr 5

Metody nauczania:

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

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia		Obowiązkowa obecności na wszystkich zajęciach. Czynny i zaangażowany udział w zajęciach.

Semestr 6

Metody nauczania:

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

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	zaliczenie	Obowiązkowa obecności na wszystkich zajęciach. Czynny i zaangażowany udział w zajęciach.

Semestr 8

Metody nauczania:

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

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	zaliczenie	Obowiązkowa obecności na wszystkich zajęciach. Czynny i zaangażowany udział w zajęciach.

Bilans punktów ECTS

Semestr 1

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	20
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 20
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 20
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 20

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 3

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	20
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 20
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 20
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 20

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 4

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	20
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 20
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 20
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 20

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 5

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	20
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 20
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 20
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 20

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 6

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	20
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 20
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 20
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 20

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 8

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	20
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 20
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 20
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 20

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis sposobu sprawdzenia osiągnięcia efektów uczenia się

Kod efektu uczenia się dla przedmiotu	Metoda sprawdzenia
	zaliczenie
W1	x
W2	x
U1	x
K1	x

Standard kształcenia - efekty uczenia się

Kod	Treść
B.W12	zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia
O.K3	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	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	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