

Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne		
Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
Kierunek studiów Dietetyka		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 -	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	Wszechstronny rozwój fizyczny organizmu, wykształcenie podstawowych cech motorycznych tj. siły, wytrzymałości, szybkości i koordynacji ruchowej oraz praca nad ich poprawą i utrzymaniem na odpowiednim poziomie
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	Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
C4	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 i dietozależnych;	DET_KPI_W08
Umiejętności - Student potrafi:		
U1	ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu, zaznaczyć rolę i znaczenie kultury fizycznej w procesie terapeutycznym, wskazać właściwą aktywność ruchową w planie dietetycznym w profilaktyce osób zdrowych oraz osób chorych w różnym wieku.	DET_KPI_U03, DET_KPI_U05
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:		
K1	współpracy w zespole, uczestnictwa w rywalizacji sportowej, stosując zasady fair play. Swoją postawą jest gotów promować społeczne, kulturowe oraz zdrowotne walory sportu i aktywności fizycznej. Swą sylwetką tworzy wzorzec dla społeczeństwa. Pielęgnuje własne upodobania w zakresie kultury fizycznej włączając się w higieniczny styl życia. Poprzez uwzględnienie w organizacji czasu wolnego rekreacyjnej aktywności fizycznej - przeciwdziała patologiom społecznym w swoim lokalnym środowisku.	DET_KPI_K03

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 chwyty, 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 forehendem i backhendem, 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, forehendem, backhendem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie.	W1, U1, K1	ćwiczenia
6.	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
7.	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
8.	Badminton: ćwiczenia oswajające z rakiетką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, chwyt forhendowy i klir forhendowy, skrót, smecz.	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: podstawowe kroki na stepie, proste układy choreograficzne.	W1, U1, K1	ćwiczenia
13.	Fitness: technika ćwiczeń na piłkach.	W1, U1, K1	ćwiczenia
14.	Fitness: ćwiczenia z ciężarkami i sztangami.	W1, U1, K1	ćwiczenia
15.	Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu.	W1, U1, K1	ćwiczenia

Literatura

Obowiązkowa

1. Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. Warszawa 2002
2. Grodzka-Kubiak Elżbieta, Aerobik czy fitness. Podręcznik szkoleniowy. Poznań DDK Edition 2002 s. 158, fot. Bibliogr.62 poz.
3. Listkowska A., Listkowski M., Stretching A-Z Sprawność i zdrowie. Wydawnictwo Aleksandra, 2007r.

Dodatkowa

1. T. Huciński I. Lekner „Koszykówka. Podrecznik dla trenerów nauczycieli i studentów ” BK Wrocław 2008
2. G.Grządziel, D.Szade B.Nowak „Piłka siatkowa” AWF Katowice 2012

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania:

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

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta	

Semestr 2

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Ćwiczenia w warunkach symulacyjnych, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	sprawdzian praktyczny	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	
	obserwacja pracy studenta	sprawdzian praktyczny
W1	x	
U1		x
K1	x	

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
DET_KPI_K03	Absolwent jest gotów do propagowania zasad zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia w środowisku zawodowym i otoczeniu społecznym, inicjowania i podejmowania się działań na rzecz środowiska lokalnego
DET_KPI_U03	Absolwent potrafi zaplanować i przygotować odpowiedni plan dietetyczny dla osób zdrowych w różnym wieku oraz dla osób chorych
DET_KPI_U05	Absolwent potrafi skutecznie komunikować się z pacjentami/klientami, współpracownikami oraz ekspertami, przedstawić swoje opinie i sądy oraz wiedzę z wykorzystaniem terminologii specjalistycznej, podjąć dyskusję na tematy związane z dietetyką oraz porozumieć się z przedstawicielami innych dyscyplin
DET_KPI_W08	Absolwent zna i rozumie problemy związane z rozwojem współczesnej populacji, metody oceny stanu zdrowia i sposobu żywienia populacji, w szczególności problemy związane z problematyką żywienia człowieka