

<b>Nazwa przedmiotu</b> Wychowanie fizyczne		
<b>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się</b> zaliczenie		<b>Blok zajęciowy</b> obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
<b>Kierunek studiów</b> Kierunek Lekarsko-Dentystyczny		<b>Cykl dydaktyczny</b> 2019/20
<b>Języki wykładowe</b> Polski		<b>Profil studiów</b> ogólnoakademicki
		<b>Obligatoryjność</b> obowiązkowy
<b>Poziom kształcenia</b> jednolite magisterskie	<b>Forma studiów</b> stacjonarne	<b>Dyscypliny</b> Nauki medyczne
<b>Koordinator przedmiotu</b>	Dorota Palik	
<b>Prowadzący zajęcia</b>	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
<b>Grupa zajęć standardu</b> A. Nauki morfologiczne		

### Informacje podstawowe

<b>Okres</b> Semestr 1	<b>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się</b> -	<b>Liczba punktów ECTS</b> 0.00
<b>Forma prowadzenia zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	
ćwiczenia	30	

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

### Wymagania wstępne i dodatkowe

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie na gimnastykę leczniczą. Wymagana obecność na wszystkich 15 zajęciach w semestrze z czego dopuszcza się 3 nieobecności usprawiedliwione.

## 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.
C4	Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

## Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się
<b>Wiedzy - Student zna i rozumie:</b>		
W1	problematykę edukacji prozdrowotnej	O.W3
<b>Umiejętności - Student potrafi:</b>		
U1	planować własną aktywność edukacyjną i stale dokształcać się w celu aktualizacji wiedzy	O.U5
<b>Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:</b>		
K1	propagowania zachowań prozdrowotnych	O.K6

## 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. Przedstawienie programu i tematów zajęć oraz możliwości kształtowania cech motorycznych poprzez np. zespołowe gry sportowe.	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, 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
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.	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.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku. Proste układy choreograficzne do muzyki.	W1, U1, K1	ćwiczenia
8.	Fitness: ćwiczenia z ciężarkami i sztangami.	W1, U1, K1	ćwiczenia
9.	Fitness: Body Ball, technika ćwiczeń na piłkach gimnastycznych.	W1, U1, K1	ćwiczenia
10.	Fitness : step aerobik, zajęcia z wykorzystaniem platformy, proste układy choreograficzne do muzyki.	W1, U1, K1	ćwiczenia
11.	Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu.	W1, U1, K1	ćwiczenia
12.	Badminton: ćwiczenia osvajające z raketką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, zasady serwisu, prawidłowy chwyt raketki, skrót, smecz.	W1, U1, K1	ćwiczenia
13.	Nordic Walking : dobór i dostosowanie długości kijów do wzrostu, technika pracy RR i NN, technika marszu w terenie płaskim, pod górę i w dół, ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijków, dobór dystansu i tempa marszu.	W1, U1, K1	ćwiczenia
14.	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
15.	Gimnastyka lecznicza : ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mięśnie głębokie. Wykorzystanie ćwiczeń izometrycznych, równoważnych, rozciągających, ukierunkowanych na dane schorzenie, ćwiczeń z przyborami oraz relaksacyjnych. Ćwiczenia w pozycjach izolowanych, rola prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń.	W1, U1, K1	ćwiczenia

## Literatura

### Obowiązkowa

1. Listkowska A., Listkowski M., Stretching A-Z Sprawność i zdrowie. Wydawnictwo Aleksandra, 2007r.
2. T.Klocek M.Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003.AWF Katowice 2012
3. C.Neumann „Trening koszykówki-taktyka, technika, kondycja.” Wyd. Marszałek 2003
4. T. Huciński I. Lekner „Koszykówka. Podrecznik dla trenerów nauczycieli i studentów ” BK Wrocław 2008
5. K. Gieremek L. Dec "Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna" AWF Katowice 2000

### Dodatkowa

1. G.Grządział, D.Szade B.Nowak „Piłka siatkowa” AWF Katowice 2012
2. K. Gieremek , L.Dec "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 wszystkich 15 zajęciach w semestrze z czego dopuszcza się 3 nieobecności usprawiedliwione.

**Semestr 2****Metody nauczania:**

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	sprawdzian praktyczny	Wymagana obecność na wszystkich 15 zajęciach w semestrze z czego dopuszcza się 3 nieobecności usprawiedliwione.

**Bilans punktów ECTS****Semestr 1**

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	30
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>	<b>Liczba godzin</b> 30
<b>Liczba godzin kontaktowych</b>	<b>Liczba godzin</b> 30
<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>	<b>Liczba godzin</b> 30

\* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

**Semestr 2**

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	30
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>	<b>Liczba godzin</b> 30
<b>Liczba godzin kontaktowych</b>	<b>Liczba godzin</b> 30
<b>Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym</b>	<b>Liczba godzin</b> 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	

## Standard kształcenia - efekty uczenia się

Kod	Treść
O.K6	propagowania zachowań prozdrowotnych
O.U5	planować własną aktywność edukacyjną i stale doskonalić się w celu aktualizacji wiedzy
O.W3	problematykę edukacji prozdrowotnej