

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

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 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
Wiedzy - Student zna i rozumie:		
W1	etyczne, społeczne i prawne uwarunkowania wykonywania zawodu lekarza oraz zasady promocji zdrowia, a swoją wiedzę opiera na dowodach naukowych i przyjętych normach	O.W4
Umiejętności - Student potrafi:		
U1	planować własną aktywność edukacyjną i stale doskonalić się w celu aktualizacji wiedzy	O.U5
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:		
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 ćwiczenia.	W1, U1, K1	ćwiczenia
2.	Zespołowe Gry Sportowe, 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
3.	Zespołowe Gry Sportowe, 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

4.	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
5.	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
6.	Zespołowe Gry Sportowe, 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
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.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku, step, touch, double step out, heel back, knee up, grapevine. Proste układy choreograficzne do muzyki.	W1, U1, K1	ćwiczenia
9.	Fitness: Body Ball, technika ćwiczeń na piłkach gimnastycznych.	W1, U1, K1	ćwiczenia
10.	Fitness: ćwiczenia z ciężarkami i sztangami.	W1, U1, K1	ćwiczenia
11.	Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu.	W1, U1, K1	ćwiczenia
12.	Fitness : step aerobik, zajęcia z wykorzystaniem platformy, proste układy choreograficzne do muzyki.	W1, U1, K1	ćwiczenia
13.	Badminton: ćwiczenia oswajające z rakiетką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, zasady serwisu, chwyt rakiетki, skrót, smecz.	W1, U1, K1	ćwiczenia
14.	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
15.	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 kijów, dobór dystansu i tempa.	W1, U1, K1	ćwiczenia

Literatura

Obowiązkowa

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

Dodatkowa

1. K. Gieremek , L. Dec, Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna AWF Katowice 2000
2. Małgorzata Figurska, Tadeusz Figurski. „ Nordic walking dla siebie”- Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", cop. 2014

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	Wymagana obecność na wszystkich 15 zajęciach w semestrze z czego dopuszcza się 3 nieobecności usprawiedliwione.

Semestr 2

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Praca w grupie, 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
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	

Standard kształcenia - efekty uczenia się

Kod	Treść
O.K6	propagowania zachowań prozdrowotnych
O.U5	planować własną aktywność edukacyjną i stale dokształcać się w celu aktualizacji wiedzy
O.W4	etyczne, społeczne i prawne uwarunkowania wykonywania zawodu lekarza oraz zasady promocji zdrowia, a swoją wiedzę opiera na dowodach naukowych i przyjętych normach