

Wydział Farmaceutyczny

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 Analityka Medyczna		Cykl dydaktyczny 2019/20
Języki wykładowe Polski		Profil studiów praktyczny
		Obligatoryjność obowiązkowy
Poziom kształcenia jednolite magisterskie	Forma studiów stacjonarne	Dyscypliny Nauki farmaceutyczne
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, poprawa i utrzymanie podstawowych cech motorycznych tj siła, wytrzymałość, szybkość i koordynacja ruchowa.
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	etyczne, społeczne i prawne uwarunkowania wykonywania zawodu diagnosty laboratoryjnego	O.W7
Umiejętności - Student potrafi:		
U1	planować własną aktywność edukacyjną i stale dokształcać się w celu aktualizacji wiedzy	O.U11
Kompetencje społecznych - Student jest gotów do:		
K1	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	O.K1

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 zajęć oraz możliwości kształtowania cech motorycznych poprzez ćwiczenia.	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.	U1, K1	ćwiczenia
3.	Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyty, 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.	U1, K1	ćwiczenia
4.	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.	U1, K1	ćwiczenia

5.	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.	U1, K1	ćwiczenia
6.	Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakietki, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie.	U1, K1	ćwiczenia
7.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku, oraz proste układy choreograficzne do muzyki.	U1, K1	ćwiczenia
8.	Fitness: podstawowe kroki na platformie, proste układy choreograficzne poprawiające wydolność krążeniowo-oddechową organizmu.	U1, K1	ćwiczenia
9.	Fitness: Body Ball, technika ćwiczeń na piłkach gimnastycznych, poprawa poczucia równowagi, zwiększenie stabilizacji całego ciała.	U1, K1	ćwiczenia
10.	Fitness: trening wzmacniający z ciężarkami i sztangami.	U1, K1	ćwiczenia
11.	Fitness: trening wzmacniający z ciężarkami i sztangami.	U1, K1	ćwiczenia
12.	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.	U1, K1	ćwiczenia
13.	Lekka atletyka: technika biegowa, start niski i pozycyjny, skok w dal i z miejsca, kształtowanie cech motorycznych, szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości i zwinności.	U1, K1	ćwiczenia
14.	Fitness: ćwiczenia rozciągające z elementami jogi, callaneticsu i stretchingu.	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.	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

Dodatkowa

1. T. Huciński I. Lekner „Koszykówka. Podręcznik dla trenerów nauczycieli i studentów ” BK Wrocław 2008
2. Małgorzata Figurska, Tadeusz Figurski. „ Nordic walking dla ciebie” (" Nordic walking for you") - Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", cop. 2014

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

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

Semestr 2**Metody nauczania:**

Ćwiczenia, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

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

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.K1	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych
O.U11	planować własną aktywność edukacyjną i stale doskonalić się w celu aktualizacji wiedzy
O.W7	etyczne, społeczne i prawne uwarunkowania wykonywania zawodu diagnosty laboratoryjnego