

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kod przedmiotu</b>	<b>0912-7LEK-A11.3-WF</b>	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Wychowanie fizyczne</b>
	angielskim	<b>Physical Education</b>

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	Lekarski
<b>1.2. Forma studiów</b>	Studia stacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	Jednolite magisterskie
<b>1.4. Profil studiów*</b>	Ogólnoakademicki
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
<b>1.6. Kontakt</b>	swf@ujk.edu.pl

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Język wykładowy</b>	Polski
<b>2.2. Wymagania wstępne</b>	Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	Ćwiczenia	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	Zajęcia w salach gimnastycznych, na basenie. Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	Zaliczenie	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	Ćwiczenia praktyczne	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dembiński J.: Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę, Wrocław 1995</li> <li>2. Dybińska E., Wójcicka A., Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Kraków 1996</li> <li>3. Grządziel G., Szade D., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki, Katowice 2009</li> <li>4. King I., Nowoczesny trening siłowy, Łódź 2009</li> <li>5. Matella K., Fitness. Zdrowie i uroda, Toruń 2008</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF, Kraków 1998</li> <li>2. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa 1994</li> <li>3. Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001</li> </ol>

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

#### 4.1. Cele przedmiotu

<p>C1 – Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w wybranych praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego.</p> <p>C2 – Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.</p> <p>C3 – Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.</p>
--

#### 4.2. Treści programowe - Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w

Lp.	Tematy ćwiczeń
C1	Koszykówka* Analiza techniki podstawowych elementów indywidualnego wyszkolenia zawodnika w ataku i w obronie. Indywidualny atak-gra 1:1. Taktyka gry obronnej i zespołowego atakowania. Przepisy gry w koszykówkę, sędziowanie.
C2	Piłka siatkowa * Geneza piłki siatkowej, przepisy gry. Analiza techniki podstawowych elementów gry w piłkę siatkową, mini siatkówka, metodyka nauczania i systematyka ćwiczeń nauczających elementy techniczne. Małe gry 2x2; 3x3.
C3	Piłka nożna* Przepisy gry w piłkę nożną - 11 osobową, futsal i piłkę nożną plażową. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu techniki piłki nożnej. Uderzenia i przyjęcia w piłce nożnej. Ćwiczenia techniczno-taktyczne prowadzenia piłki. Dryblingi i zwody. Odbieranie piłki przeciwnikowi. Gra bramkarza. Nauczanie taktyki.
C4	Pływanie Wstępna adaptacja do środowiska wodnego; Nauczania kraula na grzbiecie, kraula na piersiach, stylu klasycznego, stylu motylkowego (delfin), doskonalenie nurkowania w dal i w głębi.
C5	Fitness – aerobik Terminologia stosowana w fitness. Muzyka w fitness. Metodyka zajęć fitness. Choreografia w fitness. Usprawnienie osobiste. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia wzmacniające. Ćwiczenia relaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające. Różne formy zajęć aerobowych (step, tbc, dance, itp.)
C6	Fitness – ćwiczenia siłowe Podstawy budowy ciała, proporcje ciała. Podstawowe grupy mięśniowe, funkcje mięśni. Podstawy treningu siłowego dla początkujących. Metody treningu siłowego w zależności od założonego celu. Budowa masy mięśniowej i definicji mięśni. Zasób ćwiczeń na grupy mięśni.
C7	Gry rekreacyjne Nauka i doskonalenie techniki popularnych gier i zabaw rekreacyjnych, jako sportów całego życia. Kształtowanie umiejętności ruchowych i wydolności fizycznej poprzez różne formy ruchu. Zabawy i gry ruchowe terenowe i w pomieszczeniach sportowych. Nauka zasad prowadzenia gier rekreacyjnych i umiejętności sędziowania.
C8	Narciarstwo Opanowanie podstaw poruszania się na nartach, opanowanie skrętów równoległych: kontrolowanie prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie, ześlizg, skręt stop, skręt dostokowy, skręt z półpługu, skręt z poszerzenia kąтового, skręt równoległy NW, śmig bazowy, opanowanie jazdy na krawędziach, skręt równoległy, śmig, jazda w każdym śniegu i terenie, jazda po muldach, jazda w głębokim śniegu, jazda na bardzo stromych stokach, jazda w trudnych warunkach śniegowych (mokry śnieg, szreń).

\*Istnieje możliwość wybrania wszystkich trzech form zajęć w formie ZGS (zespołowych gier sportowych)

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
	w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI</b> , absolwent potrafi:	
U01	dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować	D.U2.
U02	wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym	D.U16.
	w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b> , absolwent jest gotów do:	
K01	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	H.S5
K02	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	H.S7
K03	przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób.	H.S11

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia															
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)														
	Sprawdzian praktyczny			Aktywność na zajęciach			Praca własna/konspekty/referaty			Praca w grupie/diskusje			Inne Obserwacja		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
U01					+										
U02					+										
K01-K03														+	

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium ceny
Ćwiczenia (C)*	Zal	Aktywny udział w 80% zajęć

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	60
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	60
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>60</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>0</b>

\*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....