

UNIWERSYTET

Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Wychowanie Fizyczne
Wydział	Wydział Aktorski, Wydział Lekarski, Wydział Nauk o Zdrowiu, Wydział Nauk Społecznych i Filologii
Kierunek	Kierunki: Aktorstwo, Lekarski, Fizjoterapia, Pielęgniarstwo, Ratownictwo Medyczne, Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna
Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna	
Poziom PRK	
Poziom kształcenia	
Forma studiów	Studia Stacjonarne
Grupa zajęć	-
Liczba punktów ECTS	0
Rodzaj przedmiotu	Obowiązkowy
Liczba godzin ogółem	60 godzin /2x30 godzin/
Cykl dydaktyczny	
Semestr studiów	I i II Semestr Studiów
Rok studiów	I Rok Studiów
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Rok realizacji	
Język wykładowy	polski
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	mgr Paweł Szczesniewski

Semestr, liczba punktów ECTS, rodzaj zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Ćwiczenia	ECTS
I i II semestr	.60 godzin /2x 30 godzin/	0

2. Cele przedmiotu

- 1.Optymalne rozwijanie sprawności fizycznej
- 2.Podnoszenie stanu zdrowia studentów
- 3.Przeciwdziałanie nałogom
- 4.Kształtowanie nawyków wykorzystania sportu i turystyki w celach rekreacyjnych
- 5.Przekazanie studentom wiedzy z zakresu teorii wychowania fizycznego i sportu, organizacji imprez sportowych i turystycznych, sędziowania
- 6.Tworzenie nawyku systematycznej dbałości o higienę osobista
- 7.Propagowanie aktywnego spędzania wolnego czasu
- 8.Doskonalenie wszechstronnych umiejętności ruchowych z zakresu różnych dyscyplin sportowych
- 9.Poruszanie problematyki oceny i samooceny zdrowia, sprawności fizycznej i wydolności organizmu
- 10.Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz postaw prozdrowotnych, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.
- 11.Rozwój współzawodnictwa sportowego, organizacja zawodów międzywydziałowych, międzyuczelnianych
- 12.Wykorzystanie różnych form aktywności ruchowej do kształtowania więzi studentów z Uczelnią
- 13.Promocja Krakowa i Małopolski jako regionu atrakcyjnego turystycznie

3. Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych studenta do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.

Podczas zajęć, w trakcie asekuracji i demonstracji ćwiczeń może zaistnieć potrzeba bezpośredniego kontaktu instruktora z ćwiczącym studentem.

4. Treści programowe

Studenci powinni uczęszczać na jedną z wybranych form wychowania fizycznego:

- tenis stołowy
- fitness
- siłownia
- sekcja sportowa Klubu Uczelnianego AZS:
 - * koszykówka kobiet i mężczyzn
 - * siatkówka kobiet i mężczyzn
 - * piłka nożna halowa /futsal/ - mężczyźni

Tematyka zajęć

Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia przedmiotu oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego

Wybrane elementy z przedstawionych powyżej form wychowania fizycznego w zależności od możliwości i potrzeb grupy:

Tenis stołowy - postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakietki, serwis, odbicia piłki forhandem i backhandem, odbicia piłki z rotacją awansującą i z rotacją wsteczną, gra pojedyncza i podwójna

Fitness - podstawowe kroki w aerobiku, step touch, step out, heel back, knee up, grapevine, podstawowe kroki na stepie, proste układy choreograficzne, technika ćwiczeń na piłkach, z ciężarkami i taśmami, ćw. kształtujące mm ramion, brzucha, grzbietu, pośladków, ud, podudzi, ćw. oddechowe, pilates, elementy jogi

Siłownia - oddychanie podczas ćwiczeń, technika wykonywania ćwiczeń, ćw. wzmacniające mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, kończyn górnych (ramion i przedramion), kończyn dolnych (uda, podudzia), ćwiczenia wolne i na przyrządach, trening obwodowy, ćw. na przyrządach kardio

Koszykówka - poruszanie się po boisku, podania i chwyt piłki, kozłowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona indywidualna, obrona strefą, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak, przygotowanie i uczestnictwo w zawodach sportowych

Siatkówka - postawa siatkarska, ustawienie na boisku, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok pojedynczy i podwójny, asekuracja, przygotowanie i uczestnictwo w zawodach sportowych

Piłka nożna - poruszanie się po boisku, podania i przejścia piłki w miejscu i w ruchu, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak, obrona indywidualna, obrona strefą, stałe fragmenty gry, gra na pozycji bramkarza, przygotowanie i uczestnictwo w zawodach sportowych

5. Metody dydaktyczne

wykład informacyjny, opis, pogadanka, dyskusja, pokaz, zajęcia praktyczne, praca w grupach, ćwiczenia w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej, fragmenty gier, gra uproszczona i właściwa

6. Nakład pracy studenta

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta
Ćwiczenia	60 godz.
Wykład	0 godz.
Praca własna studenta	0 godz.
Całkowite obciążenia	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	60 godz.
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0 ECTS

7. Kryteria oceny

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Podstawą zaliczenia jest systematyczne (raz w tygodniu) uczęszczanie na zajęcia oraz aktywny w nich udział.

Wykonywanie zaleconych zadań praktycznych i ćwiczeń fizycznych.

Obserwacja pracy studenta przez Instruktora prowadzącego zajęcia.

Zaliczenie semestru z oceną otrzymuje się na podstawie obecności na zajęciach.

Na ocenę 5:	Na podstawie obecności na zajęciach: 13-15 obecności
Na ocenę 4:	Na podstawie obecności na zajęciach: 10-12 obecności
Na ocenę 3:	Na podstawie obecności na zajęciach: 8-9 obecności

8. Literatura

Literatura podstawowa

Henryk Kuński Trening zdrowotny osób dorosłych Medsportpress Warszawa 2003

Jerzy Maciantowicz Bieganie sposób na zdrowe życie Wydawnictwo AWF Wrocław 2002

Andrzej Sławomir Badź fit czyli jak zyskać i zachować Dom Wydawniczy Warszawa 1997
Szczerek szczupłą sylwetkę, dobrą kondycję i zdrowie BB&P

Literatura uzupełniająca

Michał Sawczyn, Skuteczność zdrowotnego treningu Wydawnictwo
Stanisław Sawczyn, fitness o ukierunkowaniu aerobowym uczelniane AWFIS Gdańsk 2020
Wiktor Mishchenko i siłowym kobiet w różnym wieku Gdańsk

Alfreda Dencikowska, Aktywność fizyczna jako czynnik Wydawnictwo
Sławomir Drozd, wspomagający rozwój i zdrowie Uniwersytetu Rzeszów 2008
Wojciech Czarny Rzeszowskiego

9. Informacja o osobach prowadzących zajęcia

Osoby prowadzące zajęcia

mgr Łukasz Bilski

mgr Mateusz Buzala

mgr Marek Grzelak

mgr Alicja Kozera

mgr Jolanta Niemczyk

mgr Paweł Szczesniewski

mgr Michał Wiącek