

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 Szcześniewski

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 6:	Kryterium na ocenę 5 oraz dodatkowo udział w zawodach sportowych co najmniej na poziomie ogólnopolskim
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 AWF i S 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