

UNIWERSYTET

Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Wychowanie Fizyczne
Wydział	Wszystkie Wydziały
Kierunek	Wszystkie Kierunki
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 - Kierunki: Aktorstwo, Lekarski, Fizjoterapia, Pielęgniarstwo, Ratownictwo Medyczne, Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna II i III Semestr Studiów – Pozostałe Kierunki
Rok studiów	I i II Rok Studiów
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Rok realizacji	
Język wykładowy	polski
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	mgr Paweł Szcześniewski

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

Semestr	Ćwiczenia	ECTS
I i II semestr lub II i III semestr	60 godzin /2 x 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 osobistą
- 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 przejęcia 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 /ZAL/ otrzymuje się na podstawie obecności na zajęciach po zrealizowaniu 30 godzin dydaktycznych. Jedna godzina dydaktyczna = 45 minut.

Studenci mogą odrabiać zajęcia WF w ramach grup swojego Instruktora w inny dzień tygodnia oraz w soboty.

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

Literatura uzupełniająca

Michał Sawczyn, Stanisław Sawczyn, Viktor Mishchenko	Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku	Wydawnictwo uczelniane AWFIS Gdańsk	Gdańsk 2020
Alfreda Dencikowska, Sławomir Drozd, Wojciech Czarny	Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie	Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego	Rzeszów 2008

9. Informacja o osobach prowadzących zajęcia

Osoby prowadzące zajęcia

mgr Paulina Banaś
mgr Łukasz Bilski
mgr Mateusz Buzala
mgr Milena Feliks-Regulska
mgr Magdalena Grzelak-Gumula
mgr Marek Grzelak
mgr Alicja Kozera
mgr Katarzyna Majewska
mgr Mateusz Miś
mgr Jolanta Niemczyk
mgr Paweł Regulski
mgr Paweł Szczesniewski
mgr Łukasz Terlecki
mgr Michał Wiącek