

## KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu  
Kierunek studiów: Fizjoterapia  
Forma studiów: Stacjonarne  
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite  
Specjalności: Bez specjalności  
2023/2024

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	0
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	mgr Paulina Banaś mgr Mateusz Buząła mgr Krzysztof Ciężski mgr Marek Grzelak mgr Jolanta Niemczyk mgr Marek Salamon mgr Łukasz Terlecki mgr Michał Wiącek
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr Paweł Szcześniewski (kontakt: swf@afm.edu.pl)
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	0
ĆWICZENIA:	60
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	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, sedziowania 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.Rozwój współzawodnictwa sportowego, organizacja zawodów międzywydziałowych, międzyuczelnianych 11.Wykorzystanie różnych form aktywności ruchowej do kształtowania wiedzy studentów z Uczelnia 12.Promocja Krakowa i Małopolski jako regionu atrakcyjnego turystycznie
EFEKTY UCZENIA SIĘ	

NAZWA PRZEDMIOTU	
BW11	Absolwent zna i rozumie zagadnienia związane z kształtowaniem, podtrzymywaniem i przywracaniem sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku, a także zasady promocji zdrowia
BW11	Absolwent zna i rozumie czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia
BU3/4	Absolwent potrafi zastosować działania z zakresu aktywności fizycznej i sportu dla planowania, doboru, modyfikowania oraz tworzenia różnych form zajęć rekreacyjnych i sportowych
BU9	Absolwent potrafi wykazać wysoką sprawność fizyczną niezbędną do poprawnego demonstrowania i wykonywania zabiegów
BU9	Absolwent potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)
BU12	Absolwent jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia. Absolwent jest gotów do komunikacji ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia.
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	Brak
TREŚCI PROGRAMOWE	

**NAZWA PRZEDMIOTU**

**ĆWICZENIE 1**

**PRZYKŁADOWY PROGRAM ZAJĘĆ**

FORMA ZAJĘĆ: AEROBIK

MIEJSCE ZAJĘĆ: SALA GIMNASTYCZNA- ul. G.Herlinga-Grudzińskiego 1

1. Zajęcia organizacyjne – zapoznanie z regulaminem sali gimnastycznej, zasadami BHP, przedstawienie programu zajęć(cardio, muscle – kształtowanie wytrzymałości, wytrzymałości siłowej i koordynacji ruchowej).
2. Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i słuchowo-ruchowej, taktowanie, ćw.kształtujące rr i nn.
3. Nauka podstawowych kroków i podskoków - low impact - trening wprowadzający, ćw. nauki oddechu.
4. Hi lo – nauka układu na bazie kroków podstawowych, BC- zasady treningu izometrycznego.
- 5.. Zasady treningu TBC (Total Body Conditioning) – muscle, ćw.oddechowe.
6. Hi lo – doskonalenie znanych kroków i podskoków w układzie choreograficznym – cardio up.
7. TBC – ćw.wzmacniające mm brzucha, pośladków, i rr – trening wprowadzający muscle, ćw.oddechowe.
8. Latino aerobic- nauka układu, TBC – ćw.mm brzucha, ud, wellness – ćw.relaksacyjne i oddechowe.
9. Hip hop aerobic – nauka układu choreograficznego, TBC – ćw.wzmacniające mm brzucha, pośladków i rr.
10. Kształtowanie wytrzymałości siłowej poszczególnych grup mm metodą treningu TBC, pilates.
11. Funky aerobic – nauka układu choreograficznego, TBC – ćw.kształtujące mm brzucha, bioder i talii.
12. Kształtowanie wytrzymałości siłowej poszczególnych grup mm metodą treningu TBC.
13. Kształtowanie gibkości – ćw.rozciągające z wykorzystaniem poręczy i drabinek gimnastycznych.
14. Tae bo aerobic – nauka układu choreograficznego, TBC – ćw. mm brzucha i rr, ćw.ddechowe.
15. Kształtowanie siły – BS –ćw.izometryczne, ANB- ćw. wzmacniające mm kręgosłupa, ćw. uspokajające.
16. Dance aerobic – nauka układu hi lo, TBC – ćw. kształtujące mm brzucha, bioder , podudzi, elem. jogi.
17. Kształtowanie gibkości – ćw.rozciągające z wykorzystaniem poręczy i drabinek gimnastycznych.
18. Latino aerobic- doskonalenie układu, ANB- ćw. wzmacniające mm kręgosłupa, ćw. uspokajające.
19. Jazz Funk aerobic– nauka układu choreograficznego, BC – ćw.izometryczne mm rr i nn.
20. Kształtowanie wytrzymałości siłowej poszczególnych grup mm metodą treningu TBC.
21. Hip hop aerobic – doskonalenie układu choreograficznego, ćw.rozciągające, elem.jogi.
22. Kształtowanie siły – BS –ćw.izometryczne, ANB- ćw. wzmacniające mm kręgosłupa, ćw. uspokajające.
23. Dance aerobic – doskonalenie układu cardio up, TBC – ćw wzmacniające mm brzucha, pośladków i ud.
24. Jazz Funk aerobic– doskonalenie układu choreograficznego, BC – ćw.izometryczne mm rr i nn.
25. Kształtowanie wytrzymałości siłowej poszczególnych grup mm metodą treningu TBC, pilates.
26. Tae bo aerobic – doskonalenie układu choreograficznego, elementy stretchingu.
27. Kształtowanie gibkości – ćw.rozciągające z wykorzystaniem poręczy i drabinek gimnastycznych.
28. Funky aerobic – doskonalenie układu choreograficznego, ANB – ćw.wzmacniające mm kręgosłupa, ćw.oddechowe.
29. Kształtowanie wytrzymałości siłowej poszczególnych grup mm metodą treningu TBC.
30. Afro dance, BS (Body Sculpting) – ćw.statyczne kształtujące poszczególne grupy mm, elementy jogi.

**METODY DYDAKTYCZNE**

Dyskusja  
Praca w grupach  
Ćwiczenia /zajęcia praktyczne/  
Analiza

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	60
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	-
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	60
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	<p>Studenci powinni uczęszczać na jedną z wybranych form wychowania fizycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tenis stołowy</li> <li>- aerobik</li> <li>- siłownia</li> <li>- sekcja sportowa Klubu Uczelnianego AZS: <ul style="list-style-type: none"> <li>* koszykówka kobiet i mężczyzn</li> <li>* siatkówka kobiet i mężczyzn</li> <li>* tenis stołowy kobiet i mężczyzn</li> <li>* piłka nożna halowa /futsal/ - mężczyźni</li> <li>* sporty siłowe – mężczyźni</li> </ul> </li> </ul> <p>Podstawą zaliczenia jest systematyczne (raz w tygodniu) uczęszczanie na zajęcia oraz aktywny w nich udział.</p> <p>Zaliczenie semestru z oceną otrzymuje się na podstawie obecności na zajęciach.</p>
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	rozmowa, dyskusja
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	demonstracja umiejętności
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	aktywność na zajęciach, ocena pracy w grupie
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	ocena umiejętności w trakcie zajęć
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	zaliczenie teoretyczne i praktyczne
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	Spełnienie ustalonych wymogów na poziomie 50%
NA OCENĘ 3,5	Spełnienie ustalonych wymogów na poziomie 60%
NA OCENĘ 4,0	Spełnienie ustalonych wymogów na poziomie 70%
NA OCENĘ 4,5	Spełnienie ustalonych wymogów na poziomie 80%
NA OCENĘ 5,0	Spełnienie ustalonych wymogów na poziomie 90%

NAZWA PRZEDMIOTU	
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
	<p>Kuński, Henryk, Trening zdrowotny osób dorosłych Warszawa : Medsportpress, 2003. Maciantowicz, Jerzy.</p> <p>Bieganie - sposób na zdrowe życie. Wrocław : Wydaw. AWF, 2002. Szczerek, Andrzej Sławomir.</p> <p>Bądź fit czyli Jak zyskać i zachować szczupłą sylwetkę, dobrą kondycję i zdrowie, Warszawa : Dom Wydawniczy BB&amp;P, 1997.</p>
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
	<p>Karpiński, Ryszard, Pływanie : sport, zdrowie, rekreacja Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2008.</p> <p>Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie / pod red. Alfredy Dencikowskiej, Sławomira Drozda, Wojciecha Czarnego. Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2008.</p>