

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Kosmetologia
Forma studiów: stacjonarne
Stopień studiów: licencjackie
Rok akademicki: 2024/2025

| WYCHOWANIE FIZYCZNE | |
|----------------------|---|
| NAZWA PRZEDMIOTU | Wychowanie fizyczne |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS | 0 |
| JĘZYK WYKŁADOWY | polski |
| PROWADZĄCY | mgr Łukasz Bilski mgr Mateusz Buzala mgr Krzysztof Ciężki mgr Magdalena Grzelak-Gumula mgr Marek Grzelak mgr Alicja Kozera mgr Katarzyna Majewska mgr Jolanta Niemczyk mgr Marek Salamon mgr Paweł Szcześniewski mgr Łukasz Terlecki mgr Michał Wiącek mgr Helena Wszółek |
| OSOBA ODPOWIEDZIALNA | mgr Paweł Szcześniewski (e-mail: pszczesniewski@uafm.edu.pl) |
| LICZBA GODZIN | |
| ĆWICZENIA | 60 |
| CELE PRZEDMIOTU | |

WYCHOWANIE FIZYCZNE

CEL

- 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

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.

TREŚCI PROGRAMOWE

SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH

WYCHOWANIE FIZYCZNE

| | |
|--|--|
| ĆWICZENIA | <p>Studenci powinni uczęszczać na jedną z wybranych form wychowania fizycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenis stołowy - fitness - siłownia <p>- sekcja sportowa Klubu Uczelnianego AZS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * koszykówka kobiet i mężczyzn * siatkówka kobiet i mężczyzn * piłka nożna halowa /futsal/ - mężczyźni <p style="text-align: center;">Tematyka zajęć</p> <p>Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia przedmiotu oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego</p> <p>Wybrane elementy z przedstawionych powyżej form wychowania fizycznego w zależności od możliwości i potrzeb grupy:</p> <p>Tenis stołowy - postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakiетки, serwis, odbicia piłki forhandem i backhandem, odbicia piłki z rotacją awansującą i z rotacją wsteczną, gra pojedyncza i podwójna</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> |
| METODY DYDAKTYCZNE | |
| M1 | <p>wykład informacyjny, opis, pogadanka, dyskusja, pokaz, zajęcia praktyczne, praca w grupach, ćwiczenia w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej, fragmenty gier, gra uproszczona i właściwa</p> |
| NAKLAD PRACY STUDENTA | |
| GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM | Godziny wynikające z planu studiów – 60 godz |
| | Konsultacje przedmiotowe - 0 |
| | Egzaminy i zaliczenia w sesji - 0 |

| WYCHOWANIE FIZYCZNE | |
|--|--|
| GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO | Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury - 0 |
| | Opracowanie wyników - 0 |
| | Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji - 0 |
| SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU | 60 godz |
| REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA | |
| <p>Podstawą zaliczenia jest systematyczne (raz w tygodniu) uczęszczanie na zajęcia oraz aktywny w nich udział.</p> <p>Wykonywanie zaleconych zadań praktycznych i ćwiczeń fizycznych.</p> <p>Zaliczenie semestru z oceną otrzymuje się na podstawie obecności na zajęciach.</p> | |
| METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW | |
| W ZAKRESIE WIEDZY | Obserwacja pracy studenta przez Instruktora prowadzącego zajęcia. |
| W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI | Obserwacja pracy studenta przez Instruktora prowadzącego zajęcia. |
| W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH | Obserwacja pracy studenta przez Instruktora prowadzącego zajęcia. |
| SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE | - |
| SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin) | - |
| KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ | |
| NA OCENĘ 3,0 | Na podstawie obecności na zajęciach: 8-9 obecności |
| NA OCENĘ 4,0 | Na podstawie obecności na zajęciach: 10-12 obecności |
| NA OCENĘ 5,0 | Na podstawie obecności na zajęciach: 13-15 obecności |
| LITERATURA OBOWIĄZKOWA | |
| <p>1. Andrzej Sławomir Szczerek <i>Badź fit czyli jak zyskać i zachować szczupłą sylwetkę, dobrą kondycję i zdrowie</i> Dom Wydawniczy BB&P Warszawa 1997</p> <p>2. Henryk Kuński <i>Trening zdrowotny osób dorosłych</i> Medsportpress Warszawa 2003</p> <p>3. Jerzy Maciantowicz <i>Bieganie sposób na zdrowe życie</i> Wydawnictwo AWF Wrocław 2002</p> | |
| LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA | |

WYCHOWANIE FIZYCZNE

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