

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