KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		0912-7LEK-A11.3-WF
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	**Wychowanie fizyczne**
	angielskim	**Physical Education**

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Lekarski
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Jednolite magisterskie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
1.6. Kontakt	swf@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Zajęcia w salach gimnastycznych, na basenie. Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w
3.3. Forma zaliczenia zajęć		Zaliczenie
3.4. Metody dydaktyczne		Ćwiczenia praktyczne
3.5. Wykaz literatury	**podstawowa**	**1.** Dembiński J.: Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę, Wrocław 1995 **2.** Dybińska E., Wójcicki A., Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Kraków 1996 **3.** Grządziel G., Szade D., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki, Katowice 2009 **4.** King I., Nowoczesny trening siłowy, Łódź 2009 **5.** Matella K., Fitness. Zdrowie i uroda, Toruń 2008
	uzupełniająca	**1.** Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF, Kraków 1998 **2.** Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa 1994 **3.** Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu

C1 – Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w wybranych praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego.
C2 – Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
C3 – Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

4.2.Treści programowe - ***Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w***

Lp.	Tematy ćwiczeń
C1	Koszykówka* Analiza techniki podstawowych elementów indywidualnego wyszkolenia zawodnika w ataku i w obronie. Indywidualny atak-gra 1:1. Taktyka gry obronnej i zespołowego atakowania. Przepisy gry w koszykówkę, sędziowanie.
C2	Piłka siatkowa * Geneza piłki siatkowej, przepisy gry. Analiza techniki podstawowych elementów gry w piłkę siatkową, mini siatkówka, metodyka nauczania i systematyka ćwiczeń nauczających elementy techniczne. Małe gry 2x2; 3x3.
C3	Piłka nożna* Przepisy gry w piłkę nożną - 11 osobową, futsal i piłkę nożną plażową. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu techniki piłki nożnej. Uderzenia i przyjęcia w piłce nożnej. Ćwiczenia techniczno-taktyczne prowadzenia piłki. Dryblingi i zwody. Odbieranie piłki przeciwnikowi. Gra bramkarza. Nauczanie taktyki.
C4	Pływanie Wstępna adaptacja do środowiska wodnego; Nauczania kraula na grzbiecie, kraula na piersiach, stylu klasycznego, stylu motylkowego (delfin), doskonalenie nurkowania w dal i w głąb.
C5	Fitness – aerobik Terminologia stosowana w fitness. Muzyka w fitness. Metodyka zajęć fitness. Choreografia w fitness. Usprawnienie osobiste. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia wzmacniające. Ćwiczenia relaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające. Rożne formy zajęć aerobowych (step, tbc, dance, itp.)
C6	Fitness – ćwiczenia siłowe Podstawy budowy ciała, proporcje ciała. Podstawowe grupy mięśniowe, funkcje mięśni. Podstawy treningu siłowego dla początkujących. Metody treningu siłowego w zależności od założonego celu. Budowa masy mięśniowej i definicji mięśni. Zasób ćwiczeń na grupy mięśni.
C7	Gry rekreacyjne Nauka i doskonalenie techniki popularnych gier i zabaw rekreacyjnych, jako sportów całego życia. Kształtowanie umiejętności ruchowych i wydolności fizycznej poprzez różne formy ruchu. Zabawy i gry ruchowe terenowe i w pomieszczeniach sportowych. Nauka zasad prowadzenia gier rekreacyjnych i umiejętności sędziowania.
C8	Narciarstwo Opanowanie podstaw poruszania się na nartach, opanowanie skrętów równoległych: kontrolowanie prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie, ześlizg, skręt stop, skręt dostokowy, skręt z półpługu, skręt z poszerzenia kątowego, skręt równoległy NW, śmig bazowy, opanowanie jazdy na krawędziach, skręt równoległy, śmig, jazda w każdym śniegu i terenie, jazda po muldach, jazda w głębokim śniegu, jazda na bardzo stromych stokach, jazda w trudnych warunkach śniegowych (mokry śnieg, szreń).
Istnieje możliwość wybrania wszystkich trzech form zajęć w formie ZGS (zespołowych gier sportowych)	

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
	w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI**, absolwent potrafi:	
U01	dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować	D.U2.
U02	wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym	D.U16.
w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**, absolwent jest gotów do:		
K01	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	H.S5
K02	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	H.S7
K03	przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób.	H.S11

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia															
Efekty przedmiotowe (symbol)	**Sposób weryfikacji (+/-)**														
	Sprawdzian praktyczny			**Aktywność na zajęciach**			**Praca własna/ konspekty/ referaty**			**Praca w grupie/ dyskusje**			**Inne Obserwacja**		
	Forma zajęć			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***			***Forma zajęć***		
	W	**C**	**…**	**W**	**C**	**…**	**W**	**C**	**…**	**W**	**C**	**…**	**W**	**C**	**…**
U01					+										
U02					+										
K01-K03														+	

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	**Ocena**	**Kryterium ceny**
Ćwiczenia (C)*	**Zal**	**Aktywny udział w 80% zajęć**

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	**Obciążenie studenta**
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	***60***
*Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach**	***60***
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	***60***
PUNKTY ECTS za przedmiot	**0**

niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji *(data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

.....