

Nazwa Wydziału	Wszystkie
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJ
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie Fizyczne
Język kształcenia	Język polski
Cele kształcenia	<p>Systematyczne i świadome doskonalenie własnej sprawności fizycznej oraz dbałość o stan zdrowia.</p> <p>Poznanie systemu kontroli i oceny sprawności na podstawie testów i sprawdzianów</p> <p>Za poznanie studenta z różnymi formami aktywności fizycznej: sport, rekreacja, rehabilitacja, turystyka.</p> <p>Wskazanie na wiodącą rolę aktywności fizycznej w funkcjonowaniu organizmu człowieka.</p> <p>Przekazanie, nauczenie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych i taktycznych w różnych dyscyplinach sportowych.</p> <p>Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz postaw prozdrowotnych, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.</p>
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	<p>kontrola umiejętności praktycznych;</p> <p>obserwacja;</p> <p>test sprawności ruchowej;</p> <p>ocena nauczyciela;</p> <p>samoocena.</p>
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	O – obowiązkowy do zaliczenia roku
Rok studiów	I lub II na niektórych wydziałach i kierunkach (Wydz. Filologiczny, Chemia, Chemia medyczna, Ochrona środowiska, Biologia, Geologia, Geografia).
Semestr	I i II
Forma studiów	studia stacjonarne
Imię i nazwisko koordynatora modułu i/lub osoby/osób prowadzących moduł	<p><u>Dr hab. Mariusz Ozimek</u></p> <p>mgr Cenda Stanisław</p> <p>mgr Ciężki Krzysztof</p> <p>mgr Czepiel Karolina</p> <p>mgr Gawor Małgorzata</p> <p>mgr Gąsior Barbara</p> <p>mgr Górowska-Kmieć Magdalena</p> <p>mgr Igielski Darek</p> <p>mgr Janik Grzegorz</p> <p>mgr Jaroszek Wojciech</p> <p>mgr Karelus Marcin</p> <p>mgr Klocek Olga</p> <p>mgr Limanówka Jacek</p> <p>mgr Lubaś Maciej</p> <p>mgr Matras Zenon</p> <p>mgr Matura Milena</p> <p>mgr Myszka Michał</p> <p>mgr Nowacki Piotr</p> <p>mgr Osoliński Dariusz</p>

	<p>mgr Polański Sławomir mgr Rokowska Małgorzata mgr Stańczuk Mariusz mgr Stecki Artur mgr Syryca Michał mgr Ślęzak Ewelina mgr Świerczek Janusz mgr Wróbel Marcin mgr Włodek Magdalena mgr Zając Zuzanna</p>
Imię i nazwisko osoby/osób udzielającej zaliczenia, w przypadku gdy nie jest to osoba prowadząca dany moduł	<p>mgr Janusz Świerczek dr hab. Mariusz Ozimek</p>
Sposób realizacji	Ćwiczenia
Wymagania wstępne i dodatkowe	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych studenta do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie lekarskie na zajęcia korekcyjne. Student powinien posiadać umiejętności i kompetencje w zakresie wf na poziomie szkoły średniej. Podczas zajęć, w trakcie asekuracji i demonstracji ćwiczeń, może zaistnieć potrzeba bezpośredniego kontaktu nauczyciela z ćwiczącym studentem.</p>
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Ćwiczenia, 60 godzin
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	0
Stosowane metody dydaktyczne	<p>Metody podające: wykład informacyjny, opis, pogadanka Metody praktyczne: pokaz, praca w grupach, dyskusja, analityczna, syntetyczna, kompleksowa. Metody problemowe: metody aktywizujące, burza mózgów Ćwiczenia w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej, fragmenty gier, gra uproszczona i właściwa.</p>
Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	<p>Zaliczenie Obecności: uczestnictwo studenta na ćwiczeniach w 15 zajęciach (możliwe dwie nieobecności, aktywność na zajęciach: wykonywanie zaleconych zadań praktycznych i teoretycznych, ćwiczeń fizycznych). Uczestnictwo w teście sprawnościowym na początku I semestru i na końcu II semestru. Ocena osiągnięcia założonych efektów w zakresie wiedzy i umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zadania indywidualne: test sprawności ruchowej • Zadania zespołowe: sportowe gry zespołowe, ćwiczenia w grupach, fitness <p>Ocena osiągnięcia założonych efektów w zakresie kompetencji społecznych</p> <ul style="list-style-type: none"> • obserwacja pracy studenta przez prowadzącego

	<ul style="list-style-type: none"> • samoocena <p>Student może zaliczyć przedmiot poprzez czynne uczestnictwo w zajęciach sekcji sportowych i obozach prowadzonych przez SWFiS UJ.</p>
<p>Treści modułu kształcenia (z podziałem na formy realizacji zajęć)</p>	<p>Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznania z warunkami zaliczenia, regulaminem SWFiS UJ CM oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego (forma wykładu).</p> <p>Wybrane elementy z przedstawionych poniżej dyscyplin w zależności od możliwości i potrzeb grupy.</p> <p>Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych. Siatkówka: postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyt, kozłowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona 1:1, zawody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Unihokej: poruszanie się po boisku, podanie forehendem i backhendem, przyjęcie podania, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, drybling, zwody, obrona, gra bramkarza. Piłka nożna: poruszanie się po boisku, podania i przejścia piłki w miejscu i w ruchu, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, zwody ciałem, drybling i zwody z piłką, obrona, gra na pozycji bramkarza. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Piłka ręczna: poruszanie się po boisku, podania i chwyt, zwody, strzały na bramkę, obrona na kole, atak pozycyjny i szybki, gra bramkarza. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakiетки, forehendem, backhendem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Tenis ziemny: postawa na korcie, sposoby chwytu rakiety, sposoby poruszania się podczas gry, odbicia forehendem, backhendem, serwis, uderzenia atakujące, obronne. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. Lekka atletyka: podstawowe informacje o lekkiej atletyce, technika konkurencji lekkoatletycznych z bloku biegów, rzutów i skoków. Technika biegów: start niski i pozycyjny (komendy do startu), wybieg startowy, bieg na dystansie (po prostej, łuku - wirażu, atak linii mety – finisz, biegi sztafetowe, podstawy biegów przez płotki, biegów średnich i długich. Technika skoków: skok w dal i skok z miejsca, podstawy skoku wzwyż. Technika rzutów: technika pchnięcia kulą, informacja o technice rzutu oszczepem, młotem, dyskiem. Kształtowanie zdolności kondycyjnych (energetycznych) w zakresie zdolności</p>

szybkościowych, siłowych, wytrzymałościowych. Podstawy stretchingu. Zawody sportowe - przygotowanie, uczestnictwo. **Siłownia:** oddychanie podczas ćwiczeń, technika wykonywania ćwiczeń mięśni klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, kończyn górnych (ramion i przedramion), kończyn dolnych (uda, podudzia). Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo. **Judo z elementami samoobrony:** ogólne przygotowanie gimnastyczno - akrobatyczne, nauka upadku, chwyt i rzuty judo, obrona, elementy walki. Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo. **Nordic Walking:** technika pracy kończyn górnych i dolnych, technika marszu, ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijków. **Fitness:** podstawowe kroki w aerobiku, step, touch, double step out, heel back, knee up, grapevine, podstawowe kroki na stepie, proste układy choreograficzne, technika ćwiczeń na piłkach, z ciężarkami, taśmami i rozciągających. Pokazy, zawody przygotowanie, uczestnictwo. **Pływanie:** wydechy do wody, poślizgi, praca RR i NN do czterech stylów: grzbietowego, dowolnego, klasycznego, motylkowego, skok do wody na NN, głowę, elementy nurkowania, prosty nawrót, elementy autoratownictwa. Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo. **Wioślarstwo:** bezpieczeństwo na pomoście, wsiadanie i wysiadanie z łódki, zasady efektywnego wiosłowania, nauka techniki na ergometrach, cumowanie do pomostu. Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo. **Narciarstwo alpejskie:** bezpieczne upadanie, poruszanie się na nartach, zmiany kierunków jazdy: przestępowanie, pług, łuki płużne, ześlizgi, jazda wyciągiem, sposoby hamowania, skręty kątowe, skręty równoległe, jazda na krawędziach, kontrola nacisku nart na podłoże, elementy rywalizacji sportowej. Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo, obóz. **Snowboard:** zapoznanie ze sprzętem, zasady przygotowania sprzętu, upadki, podnoszenie się, pozycja podstawowa i utrzymanie równowagi, poruszanie się w płaskim terenie, podejścia, zwroty, ewolucje podstawowe: ześlizgi, jazda w linii spadku stoku i w skos, jazda wyciągiem, skręt ślizgowy NW, rotacyjny, skręt cięty i cięty NW, śmig, elementy techniki freestyleowej, elementy jazdy sportowej. Zawody sportowe przygotowanie, uczestnictwo, obóz. **Trening personalny: trening ukierunkowany na określony cel** (siłowy, wytrzymałościowy, prozdrowotny) **Rolki:** postawa, chodzenie, pozycja równoległa, jazda w przód, odbicia PN, LN, jazda na jednej rolce, skręty równoległe, jazda rybką w przód, crossem oraz zwroty, sposoby hamowania, slalom szeroki i wąski, przekładanka w przód ze zmianą kierunku, jazda po ósemce, jazda węzłem, jazda długim odbiciem. **Rehabilitacja gimnastyka korekcyjna:** prawidłowe oddychanie, ćwiczenia wzmacniające mięśnie oddechowe, mięśnie posturalne,

	<p>kończyny górne i dolne, tułów i mięśnie głębokie, Pilates, ćwiczenia izometryczne, równoważne, rozciągające, ukierunkowane na dane schorzenie, ćwiczenia z przyborami, relaksacyjne, w pozycjach izolowanych. Zdrowy kręgosłup ćwiczenia wzmacniające mięśnie oddechowe, mięśnie posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mięśnie głębokie, Pilates, ćwiczenia izometryczne, równoważne, rozciągające, ćwiczenia z przyborami, relaksacyjne, w pozycjach izolowanych. Rekreacja: chód Nordic Walking, dobór dystansu i tempa, pomiar częstotliwości skurczów serca (forma ćwiczeń praktycznych). Wychowanie zdrowotne: styl życia i jego związek ze zdrowiem, promocja zdrowia i zdrowego stylu życia, żywienie w różnych dyscyplinach sportu, pielęgnacja ciała i urody, zachowania zagrażające zdrowiu, kształtowanie prozdrowotnych postaw poprzez wszystkie formy aktywności fizycznej, kształtowanie nawyku w różnych formach aktywności fizycznej (pogadanka). Obozy rekreacyjne i sportowe letnie i zimowe.</p>
<p>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej obowiązującej do zaliczenia danego modułu</p>	<p>Literatura podstawowa: Arlet T. 2002. Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki. AWF Kraków. Austin D. 2003. Pilates dla każdego. Wyd. Zys i S-ka. Bompa T.O., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. 2013. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych, Wydawnictwo AWF, Katowice. Borek Z., Gabryś T. /red./. 2007. Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz II. Skoki, rzuty i wieloboje. AWF Katowice. Bompa T.O., Haff G.G. 2010. Perodyzacja teoria i metodyka treningu. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera. Warszawa. Calderón F. 2007. Kulturystyka. Poradnik dla każdego. Skarbnica Wiedzy. Grodzisk Mazowiecki. Chmura J. 2014. Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. PZWL Warszawa. Dudziński T. 2004. Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki. AWF Poznań. Gabryś T., Borek Z. /red./. 2005. Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. I. Biegi i chód sportowy. AWF Katowice. Grządziel G., Szade D., Nowak B. 2019. Współczesna piłka siatkowa. AWF Katowice. Huciński T., Lekner I. 2008. Koszykówka. Podręcznik dla trenerów nauczycieli i studentów. Wyd. BK Wrocław Kłoczek T., Szczepanik M. 2003. Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.</p>

- Listkowska A., Listowski M. 2007. Stretching A-Z. Sprawność i zdrowie. Wyd. Aleksandra. Łódź.
- Mleczek E. /red./. 2007. Lekkoatletyka. Podręczniki i Skrypty Nr 30. AWF Kraków.
- Neumann C. 2003. Trening koszykówki. Taktyka-Technika-Kondycja. Wyd. Marszałek.
- Ozimek M., Jurczak A., Spieszny M. 2018. Wychowanie fizyczne i rekreacja w środowisku naturalnym. Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim. Mazowieckie Centrum Poligrafii Marki. Wyd. II zmienione i uzupełnione. Kraków. ISBN 978-83-64557-38-5.
- Sawczyn M., Sawczyn S., Mishchenko V. 2020. Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowanym aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku. Wydawnictwo uczelniane AWFIS Gdańsk.
- Superlak E. 2006. Piłka siatkowa. Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry. Wyd. BK Wrocław.
- Szajna G., Szajna L. 2018. Podręcznik ćwiczeń z partnerem. Prace Naukowe – Dydaktyczne. PWSZ w Krośnie. Zeszyt 69. Krosno.
- Szczegielniak J., Jaszczanin N., Jaszczanin J., Szyguła R. 2010. Leksykon wybranych pojęć z zakresu kultury fizycznej. Wydawnictwo i Drukarnia Świętego krzyża. Opole.
- Thompson P.J.L. 2009. Biegaj!, Skacz!, Rzucaj!. Oficjalny przewodnik IAAF do nauczania lekkiej atletyki. Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych (IAAF), PZLA, MSiT. Piotr Byliński – Reequst.
- Trevor Blount T., MacKenzie R. 2006. Pilates Sposób na osiągnięcie harmonii ciała (Pilates Basics). Wiedza i Życie.
- Zajac A., Chmura J. /red./ 2016. Współczesny System szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice.
- Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K. 2010. Współczesny trening siły mięśniowej. Wydanie drugie uzupełnione. AWF Katowice.

Literatura uzupełniająca:

- Ambroży T., Kaganek K. 2002. Fitness ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji. ZGTKKF. Warszawa.

	<p>Corbin c.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. 2007. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zysk i S-ka. Poznań.</p> <p>Ernst K. 2010. Fizyka Sportu. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa.</p> <p>Friel J. 2010. Trening z pulsometrem. Ulysses Press. Inne Spacery – Sembrador. Zielonka.</p> <p>Górski J. 2019. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Wydanie II Warszawa.</p> <p>Grządziel G., Kowalski L. 2000. Siatkówka plażowa w szkole. Centralny Ośrodek sportu. Biblioteka Trenera. Warszawa.</p> <p>urczak A., Ozimek M. 2013. Wychowanie fizyczne i rekreacja w terenie naturalnym. WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim. Mazowiecki Centrum Poligrafii. s. 212. ISBN 978-83-936652-4-2.</p> <p>Kusy K., Zieliński J. 2017. Diagnostyka w sporcie Podręcznik nowoczesnego trenera. Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego Poznań.</p> <p>Lafay O. 2009. Trening siłowy bez sprzętu. Wyd. AHA.</p> <p>Lipoński W. 2001. Encyklopedia sportów świata. Oficyna Wydawnicza Atena. Poznań.</p> <p>Lipoński W. 2012. Historia sportu. Na tle rozwoju kultury fizycznej. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa.</p> <p>Lipoński W., Sawala K. 2008. Encyklopedia sportów świata. Biblioteka Gazety Wyborczej. Oficyna Wydawnicza Atena. Poznań. T. 1-16.</p> <p>Martens R. 2009. Jak być skutecznym trenerem. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera. Warszawa.</p> <p>Mikołajewski R., Wnorowski K., Jastrzębski Z. 2019. Wydolność i sprawność fizyczna siatkarzy w okresie przygotowawczym – teoria i praktyka. Wydawnictwo uczelniane AWFIS Gdańsk.</p> <p>Schwanbeck K. 2013. Nordic walking. I o to chodzi. Wydawnictwo Helion. Gliwice.</p> <p>Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. /red./ 2015. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom II. AWF w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej. Warszawa-Biała Podlaska.</p> <p>Starosta W. 2020. Ringo w Polsce i na świecie. 60 lat rozwoju gry sportowej dla każdego. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Warszawa.</p> <p>Starosta W., Lamcha Ł. 2019. Skuteczność gry prawo- i leworęcznych siatkarzy, w tym światowej elity i jej interdyscyplinarne uwarunkowania.</p>
--	--

	<p>Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Warszawa.</p> <p>Stawczyk Z. 2001. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, AWF Poznań.</p> <p>Talaga J. 2004. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Wydawnictwo Zysk i S-ka.</p> <p>Thompson P.J.L. 2014. Podstawy treningu lekkoatletycznego. Oficjalny przewodnik IAAF dla trenerów. Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych (IAAF), PZLA, MSiT. Piotr Byliński – Reequst.</p> <p>Trzaskoma Z., Borońska J., Czyszpak R., Dobrowolski K. 2016. PowerBasketball. System kompleksowego zwiększania siły mięśniowej i mocy 16-18 letnich koszykarek. Polski Związek Koszykówki. UIKP J&D Gębka. Gliwice.</p> <p>Seijas G. 2017. Anatomia 100 ćwiczeń dla rowerzystów. Wyd. SBN Sp. Z o. o. Warszawa.</p> <p>Seijas G. 2018. Anatomia 100 ćwiczeń dla biegaczy. Wyd. SBN Sp. Z o. o. Warszawa.</p>
--	--