

SYLABUS
dotyczy cyklu kształcenia 2022/2023
Rok akademicki 2023/2024

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu*	WF
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wszystkie kierunki
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Collegium Medicum / Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej / Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Akademickiego
Kierunek studiów	Wszystkie kierunki
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia lub jednolite magisterskie
Profil	ogólnoakademicki, praktyczny
Forma studiów	stacjonarna
Rok i semestr/y studiów	II rok, sem.3,4
Rodzaj przedmiotu	ogólny
Język wykładowy	polski
Koordynator	dr Miłosz Szczudło
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Wszyscy pracownicy

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
3		30							0
4		30							0

1.2. Sposób realizacji zajęć

- ☒ zajęcia w formie tradycyjnej
☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Ćwiczenia: zaliczenie z oceną

2. Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego.
W przypadku studentów ze zwolnieniem lekarskim: Diagnoza lekarska odnośnie możliwości uczestnictwa w wybranych formach aktywności fizycznej

3. cele, efekty uczenia się, treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

C1	Popularyzowanie udziału w kulturze fizycznej u młodzieży uniwersyteckiej.
C2	Harmonijny rozwój psychomotoryczny młodzieży.
C3	Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej. Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie.
C4	Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych związanych z działalnością w grupie.

	<i>Rehabilitacja: Kształtowanie postaw wyrównawczych i prozdrowotnych związanych z wybraną jednostką chorobową</i>
C5	Rozwijanie szczególnych umiejętności w zakresie wybranych form aktywności. Umiejętność oceny poziomu sprawności fizycznej. <i>Rehabilitacja: Rozwijanie szczególnych umiejętności walki z bólem w w zakresie wybranych jednostek chorobowych.</i>

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu) <u>Student:</u>
EK_01	Krytycznie podchodzi do poziomu własnej wydolności i sprawności fizycznej. Wykonuje podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała.
EK_02	Wykonuje podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) i wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu. <i>Rehabilitacja: Wykonuje podstawowe elementy techniczne ćwiczeń korygujących oraz wzmacniających i wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu.</i>
EK_03	Podejmuje działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej. Promuje aktywność fizyczną jako element zdrowego stylu życia wpływający na całościową sprawność funkcjonalną człowieka.
EK_04	Planuje, organizuje oraz współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”. Bierze na siebie odpowiedzialność za innych współczwiczących. <i>Rehabilitacja: Planuje, organizuje, współpracuje z innymi studentami podczas ćwiczeń, a także bierze na siebie odpowiedzialność za innych współczwiczących.</i>
EK_05	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.

3.3 Treści programowe

A. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych
Studenci przypisywani są do grup na zajęcia z wychowania fizycznego, ale mogą zapisać się na zajęcia do wyboru i tam częściowo realizują treści zajęć ogólnych i całość treści merytorycznych z danych zajęć.

Treści merytoryczne	Realizowany efekt kształcenia
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem SWFiR oraz sylabusem przedmiotu. Organizacja, higiena i porządek pracy.	EK_03 EK_04 EK_05
Gry i zabawy ruchowe, różne formy wyścigów z wykorzystaniem sprzętu sportowego. Ćw. ogólnorozwojowe.	EK_01 EK_04 EK_05
Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Edukacja Zdrowotna: Koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające sprawności funkcjonalnej człowieka.	EK_01 EK_02 EK_04 EK_05
Gry i zabawy rekreacyjne (np.: boccia, krykiet, unihokej tenis stołowy, badminton). Gry w terenie jako element sportów podejmowanych przez całe życie.	EK_01 EK_02

	EK_03 EK_04 EK_05
P. Siatkowa : Doskonalenie odbić i zagrywki sposobem górnym i dolnym. Ćw. kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową. Doskonalenie poznanych elementów. Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów siatkarskich. Przepisy gry. Zadania kontrolno – oceniające – stosowanie znanych elementów techniki podczas gry szkolnej i właściwej. Gra właściwa.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Piłka Ręczna: Doskonalenie techniki podań półgórnych, górnych, dolnych i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki.. Gry i zabawy stosowane podczas piłki ręcznej. Gra właściwa.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Koszykówka: Kozłowania ze zmianą ręki i kierunku. Doskonalenie podań chwytów oraz rzutów. Gry i zabawy wykorzystywane w koszykówce. Doskonalenie współdziałania zespołowego w ataku. Przepisy i sędziowanie. Gra właściwa.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Piłka Nożna: Doskonalenie techniki : podanie , przyjęcie, strzały do bramki z miejsca , w biegu, po podaniu. Gry i zabawy wykorzystywane w piłce nożnej. Zadanie kontrolno – oceniające. Gra właściwa.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Atletyka Terenowa: Biegi terenowe ze zmiennym tempem. Orientacja w terenie, ćw. ogólnorozwojowe. Gry i zabawy z pokonywaniem przeszkód naturalnych.	EK_01 EK_02 EK_04 EK_05
Gry terenowe i zadania integracyjno- porządkowe. Trening funkcjonalny i crossfit w edukacji. Wprowadzenie ćwiczeń ogólnorozwojowych o charakterze funkcjonalnym (praca z własnym ciężarem ciała, obwody stacyjne). Edukacja Zdrowotna: Choroby cywilizacyjne i ich wpływ na aktywność psychofizyczną człowieka, koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające zdrowiu.	EK_01 EK_02 EK_04 EK_05
Sporty sezonowe zimowe: Zasady bezpieczeństwa na lodowisku, na stoku narciarskim. Podstawy łyżwiarstwa. Sporty sezonowe letnie: Zasady bezpieczeństwa w kajakarstwie, nauka wsiadania i wysiadania oraz manewrowania kajakiem.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Aerobik i fitness: Zajęcia z wykorzystaniem mat do ćwiczeń przy muzyce.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Siłownia: Obwód stacyjny. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Testy czynnościowe sprawności motorycznej. Przeprowadzenie wielostopniowego testu wahadłowego (beep testu). Użycie aplikacji do pomiaru tętna, kroków i wydolności (np. Endomondo, Strava, Polar Flow). Monitorowanie postępów za	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04

pomocą opasek sportowych i smartwatchy. Wprowadzenie do nowoczesnych form motywacji i treningu.	EK_05
---	-------

<i>Treści merytoryczne - Rehabilitacja</i>	
<i>Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem SWFiR oraz sylabusem przedmiotu. Organizacja, higiena i porządek pracy.</i>	EK_03 EK_04 EK_05
<i>Indywidualne testy funkcjonalne przeprowadzane przed rozpoczęciem planu rehabilitacyjnego mają na celu ocenę zakresu ruchomości (ROM – range of motion), siły oraz wytrzymałości mięśniowej, a także koordynacji nerwowo-mięśniowej, stabilności posturalnej i zdolności do utrzymania równowagi.</i>	EK_01 EK_04 EK_05
<i>Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Edukacja Zdrowotna: Konceptje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające sprawności funkcjonalnej człowieka.</i>	EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
<i>Zastosowanie technik mobilizacji stawów kończyn górnych i dolnych oraz kręgosłupa.</i>	EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
<i>Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie i posturalne.</i>	EK_02 EK_03 EK_04
<i>Ćwiczenia rozciągające mięśnie mające na celu zwiększenie ich elastyczności oraz przeciwdziałanie przykurczom mięśni.</i>	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
<i>Ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem gum oporowych.</i>	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04
<i>Trening i reedukacja wzorców chodu po przebytych urazach kończyn dolnych.</i>	EK_01 EK_02
<i>Ćwiczenia cardio poprawiające wydolność siłową mięśni oraz funkcji układu oddechowego.</i>	EK_01 EK_03 EK_04
<i>Nauka autoterapii oraz postępowanie po urazach ostrych nie wymagających wizyt u lekarza.</i>	EK_02 EK_03 EK_05
<i>Ćwiczenia oddechowe oraz nauka prawidłowego wzorca oddechowego, szczególnie podczas wysiłku.</i>	EK_02 EK_03 EK_05
<i>Nauka prawidłowej techniki automasażu przy użyciu wałka, piłeczki do masażu, oraz masażerem do ciała.</i>	EK_01 EK_02 EK_03
<i>Ćwiczenia aktywacyjne i rozgrzewkowe ukierunkowane na bezpieczny powrót do aktywności fizycznej po przebytych urazach narządu ruchu.</i>	EK_02 EK_03 EK_04
<i>Ćwiczenia zwiększające metabolizm u osób z otyłością oraz podstawy dietetyki i aktywności fizycznej w leczeniu otyłości</i>	EK_01 EK_02 EK_03

	EK_05
Ćwiczenia edukacyjne - nauka prawidłowej postawy ciała oraz nauka ergonomicznego wzorców codziennego funkcjonowania.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04
Indywidualne testy funkcjonalne oceniające postępy rehabilitacji oraz subiektywna ocena natężenia bólu za pomocą skali VAS.	EK_01 EK_03 EK_04 EK_05

<i>Treści merytoryczne - Samoobrona</i>	
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnorodnych sportów walki.	EK_03 EK_04 EK_05
Zachowania się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia, rozpoznanie zagrożenia, obrona czynna, bierna, konieczna. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, dedykowane do sportów walki.	EK_01 EK_04 EK_05
Postawa ciała i poruszanie się w kontakcie z przeciwnikiem. Podstawowe ciosy, obrona przed ciosami.	EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Techniki chwytane: dźwignie, duszenia, obalanie, chwyt transportowe. Walka w parterze.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05

<i>Treści merytoryczne - Siłownia</i>	
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z ćwiczeniem w siłowni. Siłownia ogólna- wszystkie ćwiczenia po 4 serie 20 powtórzeń.	EK_03 EK_04 EK_05
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem SWFiR. Organizacja, higiena i porządek pracy.	EK_01 EK_04 EK_05
Obwód stacyjny- Zaznajomienie z przyrządami oraz możliwościami ich wykorzystania. Siłownia dynamiczna. Siłownia strumieniowa.	EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Siłownia maksymalna (mięśnie brzucha, biceps i mięśnie klatki piersiowej) 10 ćwiczeń po 6 serii 6-8 powtórzeń.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05

<i>Treści merytoryczne - Fitness</i>	
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z ćwiczeniami przy muzyce. Wprowadzenie do fitnessu – najważniejsze zasady, korzyści zdrowotne, rodzaje treningów.	EK_03 EK_04 EK_05

Podstawowe kroki – znaczenie choreografii oraz muzyki. Definicja i sens rozgrzewki – najlepsze sposoby na przygotowanie ciała do treningu. Kluczowa rola rozgrzewki.	
Trening siłowy dla każdego – proste choreografie z wykorzystaniem sprzętu. Mobility oraz stretching jako forma zwiększania zakresu ruchu i metoda unikania kontuzji. Ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe – kształtowanie świadomości ruchu własnego ciała. Step choreografia – podstawowe kroki i ich kombinacje. Zabawa rytmem i koordynacją, połączenie ćwiczeń siłowych z krokami tanecznymi.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Tabata – szybki, intensywny trening. Przykładowe ćwiczenia, zasady treningu, dostosowanie tabaty do różnych poziomów zaawansowania ćwiczących. Trening z gumami oporowymi – jak wykorzystać taśmy w ćwiczeniach. Efektywność gum oporowych w poprawie wydolności.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Choreografia z wykorzystaniem sztangi, jako ciekawa forma zajęć wzmacniających całe ciało. Wykorzystanie sztangi dla poprawy jakości techniki, siły i wytrzymałości mięśniowej. Trening równowagi i stabilizacji z bosu – jak wykorzystać półpiłkę bosu do poprawy koordynacji, wzmacniania mięśni głębokich i poprawy postawy. Dance Cardio – dynamiczny trening taneczny poprawiający kondycję. Bloki ćwiczebne przeplatane tanecznymi ruchami Trening w parach jako motywująca metoda zajęć. Tworzenie zdrowych nawyków treningowych poprzez pracę z partnerem treningowym.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05

Treści merytoryczne - Pływanie	
Przedstawienie zasad BHP obowiązujących na pływalni oraz kryteriów zaliczenia. Zabawy oswajające w wodzie. Ćwiczenia oswajające w wodzie, nauka leżenia na piersiach. Doskonalenie leżenia na piersiach, nauka poślizgów i pracy nóg w stylu dowolnym i na plecach.	EK_03 EK_04 EK_05
Doskonalenie pracy nóg w stylu dowolnym i grzbietowym. Doskonalenie pracy nóg w stylu dowolnym. Koordynacja nóg i rąk w stylu grzbietowym. Doskonalenie pracy nóg w stylu grzbietowym i dowolnym. Koordynacja nóg i rąk w stylu dowolnym. Oddychanie w środowisku wodnym. Gry i zabawy w wodzie. Nauka ruchu rąk do stylu dowolnego. Doskonalenie poznanych elementów.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Step choreografia – podstawowe kroki i ich kombinacje. Zabawa rytmem i koordynacją, połączenie ćwiczeń siłowych z krokami tanecznymi. Zadania kontrolno–oceniające.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Mecz w piłkę wodną.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05

Treści merytoryczne - Wspinaczka	
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych ze wspinaczką	EK_03 EK_04 EK_05
Zasady bezpieczeństwa podczas wspinaczki, komunikacja na ścianie.	EK_01

Obsługa sprzętu wspinaczkowego, podstawowe węzły. Różne formy kształtowania równowagi we wspinaczce, techniki statyczne. Techniki dynamiczne we wspinaczce. Różne formy kształtowania siły we wspinaczce. Podstawy wspinaczki sportowej, taktyka pokonywania drogi.	EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
---	----------------------------------

Treści merytoryczne badminton	
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem SWFiR. Organizacja, higiena i porządek pracy. Charakterystyka dyscypliny – definicja, cele, zasady gry, bezpieczeństwo na zajęciach. Podstawowe pozycje gry. Gry i zabawy osławające z rakiętką i lotką. Doskonalenie poruszania się po boisku z rakiętką i bez. Prawidłowe trzymanie rakiętki (chwyt forhendowy i bekhendowy), odbicia lotki z forhendu i bekhendu w miejscu i w ruchu. . Zasady gry i punktacja w badmintonie, rodzaje gry: atakująca i obronna.	EK_03 EK_04 EK_05
Technika zagrywki (serw), długi, krótki, forhendowi, bekhendowy, po prostej, po przekątnej. Doskonalenie serwu w grach pojedynczych i podwójnych. Doskonalenie uderzeń (clear, skrót, lob, smecz, uderzenie płaskie) po prostej i po przekątnej boiska.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Zasady gry i punktacja w badmintonie, rodzaje gry: atakująca i obronna. Gra właściwa, przepisy gry i sędziowanie.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05

Treści merytoryczne - Nordic walking	
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem SWFiR. Organizacja, higiena i porządek pracy. Podstawy wiedzy na temat Nordic Walking.	EK_03 EK_04 EK_05
Budowa kijów i prawidłowe dopasowanie ich do wzrostu i techniki marszu. Ćwiczenia przygotowujące do wykonania techniki podstawowej NW. Doskonalenie podstawowej techniki Nordic Walking w terenie nizinnym i wyżynnym.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Elementy techniki klasycznej Nordic Walking. Ćwiczenia z kijkami poprawiające koordynację ruchową. Ćwiczenia z kijkami poprawiające siłę funkcjonalną. Ćwiczenia ogólnorozwojowe na sali gimnastycznej i siłowni. Zajęcia wyjazdowe w terenie zróżnicowanym. Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem kijów NW.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05

Treści merytoryczne - Tenis i tenis stołowy	
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem tenisa i tenisa stołowego. Zapoznanie z regulaminem SWFiR. Organizacja, higiena i porządek pracy. Omówienie różnych chwytów rakiety: kontynentalnego, wschodniego, zachodniego i półzachodniego. Zastosowanie poszczególnych chwytów w różnych uderzeniach oraz ich wpływ na rotację i kontrolę nad piłką.	EK_03 EK_04 EK_05
Nauka i doskonalenie techniki forhendowego i bekhendowego uderzenia. Omówienie pracy nóg, prawidłowego ustawienia ciała oraz sposobów generowania siły i rotacji w uderzeniach. Gry i zabawy stosowane podczas nauki tenisa.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05

<i>Technika odbioru serwisu, właściwe ustawienie ciała oraz wybór optymalnego returnu w zależności od rodzaju podania przeciwnika. Omówienie agresywnego returnu i returnu defensywnego.</i>	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
--	---

3.4 Metody dydaktyczne

Ćwiczenia:, metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda naśladowcza, praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), gry dydaktyczne, gry sportowe.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
Ek_01	- testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach, - obserwacja w trakcie zajęć - świadomy i aktywny udział w zajęciach,	ćw.
Ek_02	- Ocena wykonania czynności ruchowych, - świadomy i aktywny udział w zajęciach, - obserwacja w trakcie zajęć	ćw.
Ek_03	- świadomy i aktywny udział w zajęciach, - obserwacja w trakcie zajęć,	ćw.
Ek_04	- obserwacja w trakcie zajęć,	ćw.
Ek_05	- obserwacja w trakcie zajęć, - świadomy i aktywny udział w zajęciach,	ćw.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Na ocenę końcową składają się oceny częściowe uzyskane w następujących obszarach:

- Podstawą zaliczenia jest aktywny udział w zajęciach. Każda nieobecność musi być usprawiedliwiona, a powstałe zaległości dydaktyczne należy uzupełnić poprzez odpowiedź ustną lub wykonanie odpowiednich ćwiczeń ruchowych związanych z opuszczonym tematem. W przypadku braku nieusprawiedliwionych nieobecności, oceniane jest uczestnictwo w zajęciach zgodnie z poniższą skalą:
- ocena bardzo dobry- student aktywnie uczestniczy w każdych zajęciach, a ewentualne zaległości dydaktyczne zostają w pełni uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż jednych zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
- ocena plus dobry- student aktywnie uczestniczy w niemal każdych zajęciach, a ewentualne zaległości dydaktyczne zostają w pełni uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż dwóch zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
- ocena dobry- student aktywnie uczestniczy w niemal każdych zajęciach, a ewentualne zaległości dydaktyczne zostają uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż dwóch zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
- ocena plus dostateczny - student aktywnie uczestniczy w niemal każdych zajęciach. Dwie nieobecności zalicza na ocenę dobrą lub dostateczną. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż trzech zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
- ocena dostateczny- student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dwie nieobecności zalicza na ocenę dostateczną. Pojawiające się zaległości dydaktyczne zostają przez studenta uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż trzech zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
- ocena niedostateczna- student nie uczestniczy w części zajęć. Pojawiające się zaległości dydaktyczne nie są przez niego uzupełniane.

– poprawne wykonywanie wybranych ćwiczeń fizycznych wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach, poprzez obserwację wybranych elementów technicznych i ocenieniu ich według przedstawionych kryteriów.

- ocena bardzo dobry- student w pełni poprawnie wykonuje wszystkie poznane elementy techniczne ćwiczenia, zgodnie ze wzorcem. Ruchy są precyzyjne, płynne i technicznie bezbłędne.
- ocena plus dobry- student poprawnie wykonuje wszystkie poznane elementy ćwiczenia, z niewielkimi uchybieniami, które nie wpływają znacząco na technikę.
- ocena dobry- student wykonuje wszystkie poznane elementy, ale ich jakość (np. precyzja, płynność ruchu) jest jedynie dobra – widoczne są niedoskonałości w technice.
- ocena plus dostateczny - student ogólnie poprawnie wykonuje elementy, ale pojawiają się istotne błędy techniczne, choć nie uniemożliwiają one wykonania ćwiczenia.
- ocena dostateczny- student wykazuje ograniczoną poprawność w wykonaniu ćwiczenia – liczne błędy techniczne, brak wyraźnego opanowania wzorca ruchu.
- ocena niedostateczna- student nie potrafi wykonać ćwiczenia zgodnie z przedstawionym wzorcem. Brakuje podstawowych elementów technicznych, wykonanie jest niepoprawne.

– odpowiedni poziom sprawności fizycznej i wydolność organizmu. Ocenie podlega wynik uzyskany w Wielostopniowym teście wahadłowym (beep test) według przyjętej skali:

- ocena bardzo dobry- studentki: powyżej 1000 metrów, studenci: powyżej 1840 metrów,
- ocena plus dobry- studentki 720 metrów do 980 metrów, studenci: 1420 metrów do 1800,
- ocena dobry- wyniki niższe ale znaczna poprawa w uzyskanego wyniku w próbie kończącej zajęcia z wychowania fizycznego.
- ocena plus dostateczny i dostateczny - Wynik jest konsultowany ze studentem i winien być przez studenta zaakceptowany natomiast oceny się nie wpisuje. (*nie dotyczy rehabilitacji*)

– stopień zaangażowania w wybranej formie aktywności fizycznej.

- ocena bardzo dobra - student wykazuje pełne zaangażowanie w zajęcia: aktywnie uczestniczy, jest zmotywowany, systematyczny i chętny do podejmowania wyzwań oraz wspierania innych uczestników.
- ocena dobra plus - student jest aktywny i zaangażowany w większość zajęć, podejmuje zadania z widoczną motywacją i odpowiedzialnością.
- ocena dobra - student uczestniczy w zajęciach z umiarkowanym zaangażowaniem, wykonuje zadania, jednak nie zawsze z pełną motywacją lub aktywnością.
- ocena dostateczna plus o student wykazuje ograniczone zaangażowanie; bywa bierny, czasem unika aktywności, choć spełnia minimalne wymagania uczestnictwa.
- ocena dostateczna - student uczestniczy w zajęciach w sposób bierny, bez wyraźnej motywacji i inicjatywy; zaangażowanie jest niskie i wymaga poprawy.
- ocena niedostateczna - student nie wykazuje zaangażowania w zajęcia, unika aktywności, często jest nieobecny lub obecny jedynie formalnie.

- Oceną końcową jest średnia arytmetyczna wszystkich uzyskanych przez studenta ocen.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające planu z studiów	60
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	0
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	0

SUMA GODZIN	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

wymiar godzinowy	nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	nie dotyczy

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa, 2002.
2. Gołaszewski J., *Piłka nożna*, Poznań, 2003.
3. Huciński T., *Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw*, Wrocław, 2006.
4. Huciński T., Kelner J., *Koszykówka*, Wrocław, 2001.
5. Leger LA., Mercier D., Gadoury C., Lambert J. 1988, *The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness*, Journal of Sport Science, 6: 93-101.
6. Kozubal A., *Wykorzystanie nowoczesnych technologii na lekcjach wychowania fizycznego: praktyczny poradnik współczesnego nauczyciela*, Wydawnictwo: Kazimierz Linda, Kolbuszowa, 2020.
7. Madejski E., Węglarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Podręcznik dla nauczycieli i studentów*, Impuls, 2017.
8. Marchel P., *Czynniki motywujące do aktywności fizycznej w sportach wytrzymałościowych*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, Nr 68, 2023
9. Uzarowicz J., *Piłka siatkowa. Co jest grane*, Kraków, 2001.
10. Zadarko E., Junger J., Barabasz Z., *Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion*, Rzeszów-Krosno 2010

Rehabilitacja

11. Bridges A., Pereira C., *Hipermobilność stawów*, Vital, 2022
12. Harke G., Linz W., Rösel A., Sachse J., *Stawy kończyn. Badanie manualne i terapia przez mobilizację dla lekarzy i fizjoterapeutów*, 2021
13. Kacprzak B., Michalska A., Zakrzewski L., *Urazy stawu kolanowego. Leczenie zachowawcze i operacyjne*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2023.
14. Owczarek S., *Atlas ćwiczeń korekcyjnych + zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*, Poznań, 2017.
15. Starrett K., *Bądź sprawny jak lampart*, Galaktyka, 2015.
16. Starrett K., *Skazany na biurko. Postaw się siedzącemu światu*, Galaktyka, 2021.

Pozostałe formy

17. Delavier F., Jasiński R., Stefaniak T., *Atlas treningu siłowego*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie. 2022
18. Rippoteoe M., *Zacznij od siły. Kultowy poradnik treningu ze sztangą*, Wydawnictwo Galaktyka, 2018
19. Horst E., *How To Climb*, Evergreen, 1997.
20. Horst E., *Trening Wspinaczkowy*, Warszawa, 2011.
21. Macia Paredes D., *Planowanie Treningu We Wspinaczce Sportowej*, Wrocław, 2008.
22. Kalina R.M. Jagiełło W. *Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym*. Zeszyty naukowo- metodyczne AWF Warszawa 2000
23. Ekert R. Kuświk M. Mruk C. Zimoch Z. *Samoobrona*, COSSW Kalisz 2009
24. Dougherty M.: *Techniki samoobrony dla kobiet*, Wyd. Wesper 2017
25. Kosmol, A. (2013). *"Podstawy teorii i metodyki fitnessu"* – Kompendium wiedzy o fitnessie i aerobiku.

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">26. Król-Zielińska, M. <i>"Aerobik – teoria i metodyka"</i> – Szczegółowe omówienie zasad prowadzenia zajęć aerobiku. 2010.27. Caughlim T., <i>Pływanie dla każdego</i>, Zielonka, 2007.28. Nawara H. <i>Badminton. AWF Wrocław 2009</i>29. Mittermaier R., Neuereuther C., <i>Nordic Walking - Całoroczny Trening</i>, Warszawa 2010.30. Burger D., <i>Nordic Walking – Sposób Na Zdrowie I Kondycję</i>, Warszawa, 2010.31. Drabik J., <i>Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych</i>, Gdańsk 1996.32. Klaudia Jans-Ignacik, Dawid Celt – <i>"Tenis. Technika, taktyka, trening"</i> – Podręcznik omawiający podstawowe aspekty techniczne, taktyczne i treningowe w tenisie.33. Krzysztof Eider – <i>"Tenis dla każdego. Podstawy gry, trening, strategia"</i> – Kompendium wiedzy o tenisie, dostosowane do różnych poziomów zaawansowania graczy.34. Vic Braden, Bill Bruns – <i>"Tenis. Najważniejsze zasady gry"</i> – Klasyczna publikacja dotycząca techniki, strategii i podstawowych zasad gry w tenisa. |
| Literatura uzupełniająca: |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej