

SYLABUS**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2024/25-2027/28***(skrajne daty)*

Rok akademicki 2025/2026

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Wychowanie Fizyczne
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk Ścisłych i Technicznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Collegium Medicum / Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej / Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Akademickiego
Kierunek studiów	Inżynieria Materiałowa
Poziom studiów	studia I stopnia (inżynierskie)
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	studia stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok II semestr III i IV
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
4		30							0
5		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)**

ZALICZENIE Z OCENĄ

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego.

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C1	Krzewienie świadomości kultury fizycznej u młodzieży uniwersyteckiej
C2	Harmonijny rozwój psychomotoryczny młodzieży
C3	Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej
C4	Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych związanych z działalnością w grupie.
C5	Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie
C6	Rozwijanie szczególnych umiejętności w zakresie wybranych form aktywności.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
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 wykorzystuje w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu.	-
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 całonocną sprawność funkcjonalną człowieka.	-
EK_04	Planuje, organizuje oraz współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”. Bierze na siebie odpowiedzialność za innych współuczestników.	
EK_05	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Nie dotyczy

B. Problematyka ćwiczeń, konwersatoriów, laboratoriów, zajęć praktycznych

Treści merytoryczne
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem CSiR. Organizacja, higiena i porządek pracy
Gry i zabawy ruchowe, różne formy wyścigów z wykorzystaniem sprzętu sportowego. Ćw. ogólnorozwojowe.
Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Wychowanie Zdrowotne: Koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające sprawności funkcjonalnej człowieka.
P. Siatkowa : Doskonalenie odbić i zagrywki sposobem górnym i dolnym. Ćw. kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową. Taktyka rozegrania piłki w stałych fragmentach gry szkolnej.
P. Siatkowa: Doskonalenie : wystawy, ataku i zastawiania pojedynczym blokiem. Doskonalenie zastawiania , bloku pojedynczego i podwójnego – gra szkolna. Przepisy gry.
P. Siatkowa: Zadania kontrolno – oceniające – stosowanie znanych elementów techniki podczas gry szkolnej. Przepisy i sędziowanie.
P. Ręczna: Doskonalenie : Technika podań półgórnych, górnych, dolnych i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki. Technika rzutu w wysoku oraz chwytów piłek leżących i toczących się. Gra szkolna.
P. Ręczna: Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, wyprowadzenie ataku szybkiego podania sytuacyjne, rzuty piłki do bramki z biegu i w wysoku. Obrona „każdy swego”. Gra szkolna.
P. Ręczna : Taktyka gry w obronie 6 : 0. Zastosowanie doskonalonych elementów w mini turnieju. Zadania kontrolno – oceniające – przepisy gry.
Koszykówka: Doskonalenie podań sytuacyjnych prawą i lewą ręką , kozłowania ze zmianą ręki i kierunku. Rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa. Krycie każdy swego , rozegranie piłki na własnej połowie. Przepisy gry – rzut sędziowski.
Koszykówka: Nauka i doskonalenie ataku 1x1 z piłką i bez piłki. Zbiórka z tablicy – pierwsze podanie i wyprowadzenie szybkiego ataku w trójkach. Doskonalenie współdziałania zespołowego w ataku. Gra właściwa – przepisy i sędziowanie.
P. Nożna: Doskonalenie techniki : podanie , przyjęcie, strzały do bramki z miejsca , w biegu, po podaniu, żonglowanie piłki, gra głową. Zastosowanie doskonalonych elementów w stałych fragmentach gry. podaniu . Taktyka sposobów krycia w obronie - gra szkolna.
P. Nożna: Zadanie kontrolno – oceniające. Gra właściwa z doskonaleniem poznanych elementów technicznych i taktycznych. Przepisy gry.
Atletyka Terenowa: Biegi terenowe ze zmiennym tempem. Orientacja w terenie, ćw. ogólnorozwojowe. Gry i zabawy z pokonywaniem przeszkód naturalnych.

Wychowanie Zdrowotne: Choroby cywilizacyjne i ich wpływ na aktywność psychofizyczną człowieka. konceptcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające zdrowiu
Do wyboru: Łyżwiarstwo: Zasady bezpieczeństwa na lodowisku. Poślizg z odbicia, jazda przodem, zatrzymanie półpługiem i pługiem, jazda tyłem, zatrzymanie zwrotem na jednej i dwóch nogach, przekładanka przodem i tyłem – hamowanie. Kajakarstwo: Zasady bezpieczeństwa w kajakarstwie, Nauka wsiadania i wysiadania oraz manewrowania kajakiem.
Testy czynnościowe sprawności motorycznej. Przeprowadzenie Wielostopniowego testu wahadłowego lub testu Coopera

3.4 Metody dydaktyczne

Ćwiczenia:, metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda naśladowcza, praca w grupach (rozwiązanie 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 cząstkowe 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 z harmonogramu studiów	60
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (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

* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

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 mobilizacje 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.
26. Król-Zielińska, M. "Aerobik – teoria i metodyka" – Szczegółowe omówienie zasad prowadzenia zajęć aerobiku. 2010.
27. Caughlim T., Pływanie dla każdego, Zielonka, 2007.
28. Nawara H. Badminton. AWF Wrocław 2009
29. Mittermaier R., Neuereuther C., Nordic Walking - Całoroczny Trening, Warszawa 2010.
30. Burger D., Nordic Walking – Sposób Na Zdrowie I Kondycję, Warszawa, 2010.
31. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, Gdańsk 1996.
32. Klaudia Jans-Ignacik, Dawid Celt – "Tenis. Technika, taktyka, trening" – Podręcznik omawiający podstawowe aspekty techniczne, taktyczne i treningowe w tenisie.
33. Krzysztof Eider – "Tenis dla każdego. Podstawy gry, trening, strategia" – Kompendium wiedzy o tenisie, dostosowane do różnych poziomów zaawansowania graczy.
34. Vic Braden, Bill Bruns – "Tenis. Najważniejsze zasady gry" – Klasyczna publikacja dotycząca techniki, strategii i podstawowych zasad gry w tenisa.

Literatura uzupełniająca:

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej