zał.1.5 do Zarz. Rekt. nr 61/2025

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2026/2029
(skrajne daty)

Rok akademicki 2026/2027

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 Akademickeigo
Kierunek studiów	Wszystkie kierunki
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia lub jednolite magisterskie
Profil	Ogólnoakademicki, praktyczny
Forma studiów	stacjonarna
Rok i semestr/y studiów	I rok, I sem.1,2
Rodzaj przedmiotu	ogólny
Język wykładowy	polski
Koordynator	dr Miłosz Szczudło
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Pracownicy Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Akademickiego

***** *-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**
1		30							0
2		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. *Rehabilitacja: Kształtowanie postaw wyrównawczych i prozdrowotnych związanych z wybraną jednostką chorobową*
C5	Rozwijanie szczególnych umiejętności w zakresie wybranych form aktywności. Umiejętność oceny poziomu sprawności fizycznej. *Rehabilitacja: Rozwijanie szczególnych umiejętności walki z bólem w w zakresie wybranych jednostek chorobowych.*

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (EFEKT UCZENIA SIĘ)	TREŚĆ EFEKTU UCZENIA SIĘ ZDEFINIOWANEGO DLA PRZEDMIOTU (MODUŁU) STUDENT:
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. *Rehabilitacja: Wykonuje podstawowe elementy techniczne ćwiczeń korygujacych oraz wzmacniających i wykorzystać 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 całożyciową sprawność funkcjonalną człowieka.
EK_04	Planuje, organizuje oraz współpracuje w zespole stosując zasady „fair play". Bierze na siebie odpowiedzialność za innych współćwiczących. *Rehabilitacja: Planuje, organizuje, współpracuje z innymi studentami podczas ćwiczeń, a także bierze na siebie odpowiedzialność za innych współćwiczących.*

EK_05	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu
nie dotyczy

B. 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.	EK_01 EK_02 EK_03

Doskonalenie współdziałania zespołowego w ataku. Przepisy i sędziowanie. Gra właściwa.	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 finess: 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 pomocą opasek sportowych i smartwatchy. Wprowadzenie do nowoczesnych form motywacji i treningu.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05

Treści merytoryczne - Rehabilitacja	
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*
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.	*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_02* *EK_03* *EK_04* *EK_05*
Zastosowanie technik mobilizacji stawów kończyn górnych i dolnych oraz kręgosłupa.	*EK_02* *EK_03* *EK_04* *EK_05*
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie i posturalne.	*EK_02* *EK_03* *EK_04*
Ćwiczenia rozciągające mięsnie mające na celu zwiększenie ich elastyczności oraz przeciwdziałanie przykurczom mięśni.	*EK_01* *EK_02* *EK_03* *EK_04* *EK_05*
Ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem gum oporowych.	*EK_01* *EK_02* *EK_03* *EK_04*
Trening i reedukacja wzorców chodu po przebytych urazach kończyn dolnych.	*EK_01* *EK_02*
Ćwiczenia cardio poprawiające wydolność siłową mięśni oraz funkcji układu oddechowego.	*EK_01* *EK_03* *EK_04*
Nauka autoterapii oraz postępowanie po urazach ostrych nie wymagających wizyt u lekarza.	*EK_02* *EK_03* *EK_05*
Ćwiczenia oddechowe oraz nauka prawidłowego wzorca oddechowego, szczególnie podczas wysiłku.	*EK_02* *EK_03* *EK_05*
Nauka prawidłowej techniki automasażu przy użyciu wałka, piłeczki do masażu, oraz masażerem do ciała.	*EK_01* *EK_02* *EK_03*
Ćwiczenia aktywacyjne i rozgrzewkowe ukierunkowane na bezpieczny powrót do aktywności fizycznej po przebytych urazach narządu ruchu.	*EK_02* *EK_03* *EK_04*
Ćwiczenia zwiększające metabolizm u osób z otyłością oraz podstawy dietetyki i aktywności fizycznej w leczeniu otyłości	*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*

Treści merytoryczne - Samoobrona	
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, chwyty transportowe. *Walka w parterze.*	*EK_01* *EK_02* *EK_03* *EK_04* *EK_05*

Treści merytoryczne - Siłownia	
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*

Treści merytoryczne - Fitness	
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z ćwiczeniami przy muzyce. Wprowadzenie do fitnessu – najważniejsze zasady, korzyści zdrowotne, rodzaje treningów. *Podstawowe kroki – znaczenie choreografii oraz muzyki.*	*EK_03* *EK_04* *EK_05*

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. *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_01* *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 oswajające z rakietką i lotką. Doskonalenie poruszania się po boisku z rakietką i bez. Prawidłowe trzymanie rakietki (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 kijków 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*
Technika odbioru serwisu, właściwe ustawienie ciała oraz wybór optymalnego returnu w zależności od rodzaju podania przeciwnika. Omówienie agresywnego returnu i returnu defensywnego.	*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 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 teście) 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**

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

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 Carphatian 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