Załącznik nr 4 do zarządzenia nr 118 Rektora UJ z 19 grudnia 2016 r.

**Sylabus modułu zajęć na studiach wyższych**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa Wydziału | WYDZIAŁ LEKARSKI KIERUNEK DIETETYKA |
| Nazwa jednostki prowadzącej moduł | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJ CM |
| Nazwa modułu  | Wychowanie Fizyczne |
| Klasyfikacja ISCED | 091 podgrupa medyczna |
| Język kształcenia | JĘZYK POLSKI |
| Cele kształcenia | 1.Wszechstronny rozwój fizyczny organizmu. Wykształcenie, poprawa i utrzymanie podstawowych cech motorycznych tj siła, wytrzymałość, szybkość i koordynacja ruchowa. 2 Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.3.Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.4.Nauka współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu. |
| Efekty kształcenia dla modułu  | **KW 15 - Wiedza**: **Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia,** właściwego odżywiania i **zdrowego stylu życia** oraz **prozdrowotnych zachowań osobniczych** w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych;**Umiejętności**: Student potrafi ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i potrafi dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu. **Kompetencje społeczne**: Student współpracuje w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej, stosuje zasady fair play. Swoją postawą promuje społeczne, kulturowe oraz zdrowotne walory sportu i aktywności fizycznej. Swą sylwetką tworzy wzorzec dla społeczeństwa. Pielęgnuje własne upodobania w zakresie kultury fizycznej włączając się w higieniczny styl życia. Poprzez uwzględnienie w organizacji czasu wolnego rekreacyjnej aktywności fizycznej - przeciwdziała patologiom społecznym. |
| Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów | W zakresie wiedzy:Kontrola ustna – terminologia,Kontrola praktyczna – obserwacja uczestniczącaW zakresie umiejętności:Kontrola praktyczna – Test ogólnej sprawności na początku i końcu pierwszego semestru.W zakresie kompetencji społecznych:Obserwacja 360 stopni (nauczyciel, studenci z grupy uczestniczący w zajęciach)Samoocena i ocena grupyW zakresie kompetencji społecznych:Samoocena. |
| Typ modułu | OBOWIĄZKOWY |
| Rok studiów | I |
| Semestr | ZIMOWY I LETNI |
| Forma studiów | STACJONARNE I NIESTACJONARNE |
| Imię i nazwisko koordynatora modułu i/lub osoby/osób prowadzących moduł | DR DOROTA PALIK |
| Imię i nazwisko osoby/osób egzaminującej/egzaminujących bądź udzielającej zaliczenia, w przypadku gdy nie jest to osoba prowadząca dany moduł | DR DOROTA PALIKMGR JOLANTA FILIPMGR ZBIGNIEW JANIKMGR ANNA ROBAKOWSKAMGR ŁUKASZ BYLICAMGR PRZEMYSŁAW BARTYZELMGR JOANNA JASIEŃSKAMGR HENRYK ZDEBSKIMGR MICHAŁ JAROSZMGR PRZEMYSŁAW BARTYZELMGR URSZULA JABŁOŃSKAMGR ELŻBIETA CZULAK |
| Sposób realizacji | ĆWICZENIA |
| Wymagania wstępne i dodatkowe | Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie na zajęcia rehabilitacyjne. |
| Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia | 60 (I semestr – 30 godz. oraz II semestr – 30 godz.) |
| Liczba punktów ECTS przypisana modułowi | 0 |
| Bilans punktów ECTS | 0 |
| Stosowane metody dydaktyczne | Ćwiczenia – forma ścisła, zadaniowa, opowieść ruchowa; zabawowa, metoda analityczna; syntetyczna; kompleksowa;Metody podające: opis, pogadankaMetody praktyczne: pokaz, praca w grupach, dyskusja, analityczna, syntetyczna, kompleksowa.Metody problemowe: metody aktywizujące. |
| 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 | Zaliczenie bez oceny. Uczestnictwo studenta w ćwiczeniach w ilości 12 razy w każdym semestrze na 15 możliwych oraz pozytywne zaliczenie testu sprawnościowego.  |
| Treści modułu (z podziałem na formy realizacji zajęć) | **Omówienie zasad BHP** na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia, regulaminem SWFiS UJ CM oraz **regulaminem** korzystania z obiektu sportowego.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. **Koszykówka:** poruszanie się po boisku, podania i chwyty, kozłowanie prawą i lewa nogą, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona 1:1, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak. **Unihokej:** poruszanie się po boisku, podanie forehandem i backhandem, przyjęcie podania, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, drybling, zwody, obrona, gra na pozycji bramkarza. **Piłka nożna**: sposoby poruszania się po boisku, podania i przejęcia 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. **Tenis stołowy:** postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakietki, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie. **Lekka atletyka**: technika biegowa, start niski i pozycyjny, skok w dal i z miejsca, technika pchania kulą, kształtowanie cech motorycznych, szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości i zwinności. **Nordic Walking :** technika pracy RR i NN, technika marszu, ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijków, dobór dystansu i tempa; **Badminton:** ćwiczenia oswajające z rakietką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, chwyt forhendowy i klir forhendowy, skrót, smecz. **Siłownia**: oddychanie podczas ćwiczeń, technika wykonywania ćwiczeń mięśni klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, ramion i przedramion, nóg. **Fitness:** podstawowe kroki w aerobiku, step, touch, double step out, heel back, knee up, grapevine (skrzyżny), podstawowe kroki na stepie, proste układy choreograficzne, technika ćwiczeń na piłkach, z ciężarkami. **Gimnastyka lecznicza :** prawidłowe oddychanie, ćwiczenia wzmacniające mm oddechowe, mm posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mm głębokie, ćwiczenia izometryczne, równoważne, rozciągające, ukierunkowane na dane schorzenie, ćwiczenia z przyborami, relaksacyjne, w pozycjach izolowanych.  |
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej obowiązującej do zaliczenia danego modułu | Literatura podstawowa:1. T. Arlet „Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki.”wyd. AWF Kraków 2001
2. T. Huciński I. Lekner „Koszykówka. Podrecznik dla trenerów nauczycieli i studentów ” BK Wrocław 2008
3. C.Neumann „Trening koszykówki-taktyka, technika, kondycja.” Wyd. marszałek 2003
4. G.Grządziel, D.Szade B.Nowak „Piłka siatkowa” AWF Katowice 2012
5. E.Superlak „Piłka siatkowa. Techniczno taktyczne przygotowanie do gry” wyd. BK Wrocław 2006
6. T.Klocek M.Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003.AWF Katowice 2012
7. Listkowski M. „Stretching, A-Z. Sprawność i zdrowie”, wyd. Aleksandra 2007
8. Denise Austin „Pilates dla każdego” S-KA 2003
9. Trevor Blount; Robert MacKenzie ’’Pilates Sposób na osiągnięcie harmonii ciała (Pilates Basics)’’ Wiedza I Życie 2006
10. Kuński H trening zdrowotny osób dorosłych. MedSportPres, Warszawa 2003
11. Gieremek K, Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna AWF Katowice 2000
12. Corbin Ch. B., Corbin W.R, Welk K.A., Welk G.J.: Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk I S-ka, Poznań 2007
 |