

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

**Kod modułu:** WF

**Rodzaj przedmiotu:** ogólny; obowiązkowy

**Wydział:** Informatyki

**Kierunek:** Informatyka

**Poziom studiów:** pierwszego stopnia – VI poziom PRK

**Profil studiów:** praktyczny

**Forma studiów:** stacjonarna/niestacjonarna

**Rok:** 1

**Semestr:** 1, 2

**Formy zajęć i liczba godzin:**

**Forma stacjonarna**

ćwiczenia – 60 ( 30 + 30 )

**Zajęcia prowadzone są w języku polskim.**

**Liczba punktów ECTS:** 0

**Osoby prowadzące:**

**wykład:**

---

### 1. Założenia i cele przedmiotu.

- C1 Uświadomienie wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka, nauczanie prostych metod określania sprawności fizycznej, podnoszenie sprawności i aktywności psychoruchowej studentów.
- C2 Kształcenie umiejętności psychicznych, społecznych i fizycznych przydatnych w aktywności sportowo-rekreacyjnej.
- C3 Wyrobienie u studentów potrzeby ruchu, higienicznego trybu życia, oraz dbania o zdrowie i poprawną sylwetkę ciała. Rozwijanie zainteresowań, upodobań i indywidualnych możliwości w zakresie kondycji fizycznej.
- C4 Wyrobienie umiejętności postrzegania aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchów; wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych.
- C5 Przekazanie wiedzy i ukształtowanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w typowych urazach sportowych.

### 2. Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymaganiami wstępnymi.

Wychowanie fizyczne dla szkół ponadgimnazjalnych: liceum ogólnokształcącego, technikum.

### 3. Opis form zajęć.

#### a) *Ćwiczenia.*

- **Treści programowe (tematyka zajęć).**

- T1 Diagnostowanie sprawności fizycznej. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Pierwsza pomoc przedmedyczna w urazach.
- T2 Rozgrzewka na zajęciach grupowych.
- T3 Gry zespołowe i zabawy ruchowe.
- T4 Rozgrzewka z wykorzystaniem urządzeń aerobowych (np. rowerek, bieżnia, stepper, orbitrek)
- T5 Wzmacnianie i modelowanie sylwetki na zajęciach muzyczno-ruchowych z wykorzystaniem przyrządów i oporem własnym (np. hantel, piłki, taśmy, gryfy, stepy).
- T6 Wzmacnianie i modelowanie sylwetki na siłowni z wykorzystaniem różnych przyborów, przyrządów i typowych urządzeń treningowych oraz z oporem własnym.
- T7 Wzmacnianie i modelowanie: mięśni ramion, nóg, brzucha, barków, pleców w w/w formach zajęć.
- T8 Stretching, pilates, joga i inne – doskonalenie sprawności.

• **Metody i narzędzia dydaktyczne.**

- Zajęcia praktyczne z zakresu gimnastyki ogólnorozwojowej.
- Gry i zabawy ruchowe.
- Metoda problemowa - zadania do wykonania.
- Pokaz, prezentacja z opisem (joga stretching, pilates i inne).
- Pogadanka, objaśnienie lub wyjaśnienie.
- Wyposażenie klubu fitness lub sali gimnastycznej.
- Sprzęt audio

• **Forma i warunki zaliczenia:**

Zaliczenie przedmiotu następuje na podstawie obserwacji pracy studenta i kolokwiów ustnych.

• **Literatura podstawowa.**

1. Vella M.: Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza, Warszawa 2010
2. Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Łódź: Galaktyka, 2019.
3. Delavier F.: Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011

• **Literatura uzupełniająca.**

1. Vella M.: Anatomia dla kobiet w treningu siłowym i fitness. Muza, Warszawa 2010
2. King I., Schuler L.: Nowoczesny trening siłowy: jak zbudować szczupłą i masywną sylwetkę. Galaktyka, Łódź 2009
3. Delavier F.: Modelowanie sylwetki: Atlas ćwiczeń dla kobiet. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009
4. Austin D.: Pilates dla każdego. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003
5. Gieremek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił: Odnowa biologiczna. P.H. HAS-MED, Katowice 2007

**4. Opis sposobu wyznaczania punktów ECTS**

**a. forma stacjonarna**

Forma zajęć	Formy aktywności studenta	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Wykład	Kontakt z nauczycielem	60
	Czytanie wskazanej literatury	15
	Analiza i interpretacja wskazanych przypadków	5

<b>Całkowita ilość godzin aktywności studenta</b>	<b>60</b>
---	-----------

<b>Liczba punktów ECTS dla modułu/przedmiotu</b>	<b>0</b>
--	----------

## 5. Wskaźniki sumaryczne

### a. forma stacjonarna

- a) liczba godzin dydaktycznych (tzw. kontaktowych) i liczba punktów ECTS na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich
- Liczba godzin kontaktowych – 60
  - Liczba punktów ECTS – 0
- b) liczba godzin dydaktycznych (tzw. kontaktowych) i liczba punktów ECTS na zajęciach o charakterze praktycznym.
- Liczba godzin kontaktowych – 60
  - Liczba punktów ECTS – 0

## 6. Zakładane efekty uczenia się

Efekt przedmiotowy (Symbol)	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
EK_01	Charakteryzuje wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka.	_____
EK_02	Charakteryzuje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia.	_____
EK_03	Diagnostuje sprawność fizyczną i umiejętności ruchowe.	_____
EK_04	Samodzielnie planuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływ na funkcjonowanie organizmu i wygląd sylwetki ciała.	_____
EK_05	Funkcjonuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego, odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych, służąc pomocą mniej sprawnym.	_____

### 6. Odniesienie efektów uczenia się do form zajęć i sposób oceny osiągnięcia przez studenta efektów uczenia się

Efekt przedmiotowy (Symbol)	Forma zajęć			Sposób sprawdzenia osiągnięcia efektu
	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	
EK_01		x		kolokwium ustne
EK_02		x		kolokwium ustne
EK_03		x		obserwacja ciągła studenta, kolokwium praktyczne, kolokwium ustne
EK_04		x		kolokwium praktyczne
EK_05		x		obserwacja ciągła studenta

## 8. Kryteria uznania osiągnięcia przez studenta efektów uczenia się.

Efekt przedmiotowy (Symbol)	Efekt przedmiotowy (Symbol)
EK_01	Student wymienia i charakteryzuje zmiany fizjologiczne w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego, dyskutuje te zmiany jako powiązane elementy zintegrowanej całości jaką jest organizm
EK_02	Student wymienia i charakteryzuje podstawowe zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia, szczegółowo określa poszczególne niekorzystne czynniki i ich wpływ na organizm.
EK_03	Student potrafi posługiwać się normami sprawnościowymi i dokonuje samooceny. Potrafi dobrze zinterpretować wyniki.
EK_04	Student samodzielnie planuje aktywność fizyczną, jest świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu. Potrafi scharakteryzować wpływ aktywności fizycznej na zdrowie. Zna i charakteryzuje wpływ poszczególnych form aktywności na wygląd sylwetki.
EK_05	Student aktywnie uczestniczy w grach i zabawach lub grach zespołowych, jest kreatywny, przestrzega zasad bhp na zajęciach. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.

### Komentarz.

Uczelniana kultura fizyczna winna być integralną częścią ogólnoedukacyjnego programu szkoły wyższej. Celem zajęć jest utrwalenie nabytych na poprzednim etapie umiejętności. Wyposażenie w niezbędny zasób wiedzy o kulturze fizycznej. Poznanie historii oraz przepisów. Zapoznanie z organizacją zawodów oraz imprezami sportowymi. Mobilizacja do postaw prozdrowotnych. Pokazanie wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka, jego zdrowie i higienę (praca – wypoczynek). Warunkiem zaliczenia modułu (zaliczenie z oceną) jest czynne uczestnictwo w zajęciach i wykonywanie poszczególnych ćwiczeń fizycznych dostosowanych do możliwości fizycznych studenta (kolokwium praktyczne, obserwacja ciągła studenta), oraz zaliczenie kolokwium ustnego. Ocena końcowa jest średnią arytmetyczną wszystkich ocen (minimum 4 oceny), z tym, że wszystkie efekty kształcenia muszą być zaliczone na ocenę co najmniej dostateczną. Studenci zwolnieni z aktywnych form ruchowych na podstawie zaświadczeń lekarskich wykonują pracę kontrolną w postaci prezentacji oraz muszą pozytywnie zaliczyć kolokwium pisemne z przepisów gier zespołowych. Student taki musi przychodzić na zajęcia. Student również może uzyskać zaliczenie poprzez starty w Akademickich Mistrzostwach Śląska lub w Mistrzostwach Polski pod warunkiem, że, przynależą do Klubu Uczelnianego WSTI.