

NAZWA PRZEDMIOTU/MODUŁU KSZTAŁCENIA:

Wychowanie fizyczne

Kod przedmiotu: GS_37

Rodzaj przedmiotu:

Wydział: Informatyki

Kierunek: Grafika

Poziom studiów: pierwszego stopnia – VI poziom PRK

Profil studiów: praktyczny

Forma studiów: stacjonarne

Rok: 1

Semestr: 1, 2

Formy zajęć i liczba godzin:

wykłady – 0;

ćwiczenia – 60 (30 + 30);

Język/i, w którym/ch realizowane są zajęcia: język polski.

Liczba punktów ECTS: 0

Osoby prowadzące:

wykład:

ćwiczenia:

1. Założenia i cele przedmiotu:

- Uświadomienie wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka, nauczenie prostych metod określania sprawności fizycznej, podnoszenie sprawności i aktywności psychoruchowej studentów.
- Kształcenie umiejętności psychicznych, społecznych i fizycznych przydatnych w aktywności sportowo-rekreacyjnej.
- 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.
- 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.
- Przekazanie wiedzy i ukształtowanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w typowych urazach sportowych

2. Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymaganiami wstępnymi:

Wymogi wstępne dotyczą wiedzy i umiejętności nabytych przez studentów w szkole gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej na zajęciach wychowania fizycznego, które powinny

być przygotowaniem do całościowej aktywności ruchowej i czynnego uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej.

3. Opis form zajęć

a) *Wykłady do uaktualnienia, bo nie ma wykładów!!!!*

• **Treści programowe:**

- Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka (układ mięśniowy, krwionośny, hormonalny, kostno- stawowy, oddechowy).
- Metabolizm wysiłkowy – źródła energii wykorzystywane przez mięśnie do pracy w zależności od intensywności i czasu trwania wysiłku.
- Wysiłek fizyczny w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym.
- Zasady redukcji tkanki tłuszczowej wysiłkiem (trening aerobowy i interwałowy).
- Nowoczesne formy aktywności fizycznej: tabata, crosfit.
- Klasyfikacja wysiłków i metod treningowych.

• **Metody dydaktyczne:**

- Wykład prowadzony metodą tradycyjną

• **Forma i warunki zaliczenia:**

- Warunkiem zaliczenia wykładu jest czynne uczestnictwo w zajęciach i uzyskanie pozytywnej oceny z ćwiczeń

• **Wykaz literatury podstawowej:**

1. Strzyżewski St., *Proces kształcenia i wychowania w Kulturze Fizycznej*. WSiP 1990

• **Wykaz literatury uzupełniającej:**

1. Gieremek K., Dec L.: *Zmęczenie i regeneracja sił: Odnowa biologiczna*. P.H. HAS-MED, Katowice 2007
2. Żak St., Spieszny M., *Analiza procesu treningowego i walki sportowej w grach zespołowych*. Międzynarodowe towarzystwo naukowe gier sportowych, Wrocław 2009

b) *Ćwiczenia*

• **Treści programowe:**

- Diagnostowanie sprawności fizycznej. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Pierwsza pomoc przedmedyczna w urazach.
- Rozgrzewka na zajęciach grupowych.
- Gry zespołowe i zabawy ruchowe.
- Rozgrzewka z wykorzystaniem urządzeń aerobowych (np. rowerek, bieżnia, stepper, orbitrek)
- Wzmacnianie i modelowanie sylwetki na zajęciach muzyczno-ruchowych z wykorzystaniem przyrządów i oporem własnym (np. hantel, piłki, taśmy, gryfy, stepy).
- Wzmacnianie i modelowanie sylwetki na siłowni z wykorzystaniem różnych przyborów, przyrządów i typowych urządzeń treningowych oraz z oporem własnym.

- Wzmacnianie i modelowanie: mięśni ramion, nóg, brzucha, barków, pleców w w/w formach zajęć.
- Stretching, pilates, joga i inne – doskonalenie sprawności
- **Metody 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.
- **Forma i warunki zaliczenia**
 - Aktywna obecność na zajęciach
- **Wykaz literatury podstawowej :**
 1. Vella M.: Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza, Warszawa 2010
 2. Delavier F.: Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011
- **Wykaz literatury uzupełniającej:**
 1. King I., Schuler L.: Nowoczesny trening siłowy: jak zbudować szczupłą i muskularną sylwetkę. Galaktyka, Łódź 2009
 2. Austin D.: Pilates dla każdego. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003
 3. Gieremek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił: Odnowa biologiczna. P.H. HAS-MED, Katowice 2007

4. Opis sposobu wyznaczania punktów ECTS

Forma zajęć	Formy aktywności studenta	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Wykład	Kontakt z nauczycielem	-
	Czytanie wskazanej literatury	-
Ćwiczenia	Kontakt z nauczycielem	60
	Przygotowanie indywidualne do zajęć	

Całkowita ilość godzin aktywności studenta	60
Liczba punktów ECTS dla modułu/przedmiotu	0

5. Wskaźniki sumaryczne

- 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 kształcenia

Efekt przedmiotowy (Symbol)	Efekty kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
GS_37_W1	Posiada wiedzę umożliwiającą określenie wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka	K_W14, K_U11, K_K08
GS_37_U1	Posiada umiejętność samodzielnego planowania różnych form aktywności fizycznej i ma świadomość jej wpływu na funkcjonowanie organizmu i wygląd sylwetki ciała.	K_U11, K_K08
GS_37_K1	Funkcjonuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego, odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych, służąc pomocą mniej sprawnym	K_U11, K_K08

7. Odniesienie efektów kształcenia do form zajęć i sposób oceny osiągnięcia przez studenta efektów kształcenia.

Efekt przedmiotowy (Symbol)	Forma zajęć		Sposób sprawdzenia osiągnięcia efektu
	Wykład	Ćwiczenia	
GS_37_W1	v	v	obserwacja ciągła studenta, zaliczenie ćwiczeń praktycznych,
GS_37_U1	v	v	obserwacja ciągła studenta, zaliczenie ćwiczeń praktycznych,
GS_37_K1	v	v	obserwacja ciągła studenta, zaliczenie ćwiczeń praktycznych,

8. Kryteria uznania osiągnięcia przez studenta efektów kształcenia.

Efekt przedmiotowy (Symbol)	Efekt jest uznawany za osiągnięty, gdy:
GS_37_W1	Czynne uczestnictwo w zajęciach i poprawne wykonywanie poszczególnych ćwiczeń fizycznych dostosowanych do możliwości fizycznych studenta
GS_37_U1	Czynne uczestnictwo w zajęciach i poprawne wykonywanie poszczególnych ćwiczeń fizycznych dostosowanych do możliwości fizycznych studenta
GS_37_K1	Czynne uczestnictwo w zajęciach i poprawne wykonywanie poszczególnych ćwiczeń fizycznych dostosowanych do możliwości fizycznych studenta