

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Kod przedmiotu: WF2

Rodzaj przedmiotu: podstawowy, obowiązkowy

Specjalność: ———

Wydział: Informatyki

Kierunek: Informatyka

Poziom studiów: drugiego stopnia – VII poziom PRK

Profil studiów: praktyczny

Forma studiów: stacjonarna

Rok: 1

Semestr: 1, 2

Formy zajęć i liczba godzin:

Forma stacjonarna

ćwiczenia – 90 (30 + 60)

Zajęcia prowadzone są w języku polskim.

Liczba punktów ECTS: 0

Osoby prowadzące

ćwiczenia:

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:

- Zajęcia Wychowania Fizycznego na I stopniu studiów.

3. Opis form zajęć

a) *Ćwiczenia*

- **Treści programowe:**

T1: Diagnozowanie 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 dydaktyczne:**

M1: Zajęcia praktyczne z zakresu gimnastyki ogólnorozwojowej.

M2: Gry i zabawy ruchowe.

M3: Metoda problemowa - zadania do wykonania.

M4: Pokaz, prezentacja z opisem (joga stretching, pilates i inne).

M5: Pogadanka, objaśnienie lub wyjaśnienie..

- **Forma i warunki zaliczenia:**

- Test praktyczny
- Ocena aktywności studentów podczas zajęć
- Kolokwium ustne

- **Wykaz literatury podstawowej:**

1. Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Łódź: Galaktyka, 2019.

2. Delavier F.: Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011

- **Wykaz literatury uzupełniającej:**

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
Ćwiczenia	Kontakt z nauczycielem	90

Całkowita ilość godzin aktywności studenta	90
Liczba punktów ECTS dla modułu/przedmiotu	0

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 – 90
 - Liczba punktów ECTS – 0
- b) liczba godzin dydaktycznych (tzw. kontaktowych) i liczba punktów ECTS na zajęciach o charakterze praktycznym.
 - Liczba godzin kontaktowych – 90
 - Liczba punktów ECTS – 0

6. Zakładane efekty uczenia się

Efekt przedmiotowy (Symbol)	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WF_01	Charakteryzuje wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka.	
WF_02	Charakteryzuje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia.	
WF_03	Diagnostuje sprawność fizyczną i umiejętności ruchowe.	
WF_04	Samodzielnie planuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływ na funkcjonowanie organizmu i wygląd sylwetki ciała.	
WF_05	Funkcjonuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego, odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych, służąc pomocą mniej sprawnym.	

7. 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
	Ćwiczenia	
WF_01	✓	kolokwium ustne

WF_02	✓	kolokwium ustne
WF_03	✓	obserwacja ciągła studenta, kolokwium praktyczne, kolokwium ustne
WF_04	✓	kolokwium praktyczne
WF_05	✓	obserwacja ciągła studenta

8. Kryteria uznania osiągnięcia przez studenta efektów uczenia się.

Efekt przedmiotowy (Symbol)	Efekt jest uznawany za osiągnięty, gdy:
WF_01	Student wymienia i charakteryzuje zmiany fizjologiczne w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego, dyskutuje te zmiany jako powiązane elementy zintegrowanej całości jaką jest organizm.
WF_02	Student wymienia i charakteryzuje podstawowe zagrożenia dla zdrowia Wynikające z niehigienicznego trybu życia, szczególnie określa poszczególne niekorzystne czynniki i ich wpływ na organizm.
WF_03	Student potrafi posługiwać się normami sprawnościowymi i dokonuje samooceny. Potrafi dobrze zinterpretować wyniki.
WF_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.
WF_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 ogólnie-educacyjnego 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, przynależy do Klubu Uczelnianego WSTI.