

Wychowanie fizyczne

Kod modułu: WF

Rodzaj przedmiotu: ogólnokształcący; obowiązkowy

Wydział: Informatyki

Kierunek: Informatyka

Poziom studiów: pierwszego stopnia

Profil studiów: akademicki

Forma studiów: stacjonarne, niestacjonarne

Rok: 1 **Semestr:** 1, 2

Formy zajęć i liczba godzin:

w formie stacjonarnej: **ćwiczenia – 60**

w formie niestacjonarnej: **ćwiczenia – 30**

Język, w którym realizowane są zajęcia: język polski

Liczba punktów ECTS: 2

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.

Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymaganiami wstępnymi.

Wychowanie fizyczne dla szkół ponadgimnazjalnych: liceum ogólnokształcącego, technikum.

Opis form zajęć.

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 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.

Narzędzia dydaktyczne.

- N1 Wyposażenie klubu fitness lub sali gimnastycznej.
- N2 Sprzęt audio.

Literatura podstawowa.

1. Vella M.: Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza, Warszawa 2010
2. 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. Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003
5. Gieremek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił: Odnowa biologiczna. P.H. HAS-MED, Katowice 2007

Zakładane efekty kształcenia

Efekty kształcenia dla modułu Wychowanie fizyczne		Odniesienie do efektów kształcenia dla kierunku
nr	opis: Po zaliczeniu zajęć, student ...	
EK_01	Charakteryzuje wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka.	I1Inż_W32
EK_02	Charakteryzuje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia.	I1Inż_W32
EK_03	Diagnostuje sprawność fizyczną i umiejętności ruchowe.	I1Inż_W32, I1Inż_U24
EK_04	Samodzielnie planuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływ na funkcjonowanie organizmu i wygląd sylwetki ciała.	I1Inż_U24
EK_05	Funkcjonuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego, odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych, służąc pomocą mniej sprawnym.	I1Inż_K04

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

Efekt kształcenia	Cele modułu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK_01	C1	T1, T2	M5	kolokwium ustne
EK_02	C3, C2	T1	M5	kolokwium ustne
EK_03	C1	T1, T4	M3, M5	obserwacja ciągła studenta, kolokwium praktyczne, kolokwium ustne
EK_04	C4,C5	T4 – T8	M1 – M4	kolokwium praktyczne
EK_05	C5	T1 – T3	M1 – M3	obserwacja ciągła studenta

Kryteria uznania osiągnięcia przez studenta efektów kształcenia.

ocena/efekt	EK_01
NDST (2,0)	Student nie potrafi określić wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka.
DST (3,0)	Student wymienia wybrane zmiany fizjologiczne w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego.
DB (4,0)	Student wymienia i charakteryzuje wybrane zmiany fizjologiczne w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego.

BDB (5,0)	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	
NDST (2,0)	Student nie zna zagrożeń zdrowia wynikających z niehigienicznego trybu życia.
DST (3,0)	Student wymienia podstawowe zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia.
DB (4,0)	Student wymienia i charakteryzuje podstawowe zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia.
BDB (5,0)	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	
NDST (2,0)	Student nie potrafi wymienić podstawowych metod diagnozowania sprawności fizycznej, nie potrafi określić poziomu swojej sprawności i możliwości jej rozwoju.
DST (3,0)	Student zna podstawowe metody diagnozowania sprawności fizycznej.
DB (4,0)	Student potrafi posługiwać się normami sprawnościowymi i dokonuje samooceny, podejmuje próby oceny własnej sprawności.
BDB (5,0)	Student potrafi posługiwać się normami sprawnościowymi i dokonuje samooceny. Potrafi dobrze zinterpretować wyniki.
EK_04	
NDST (2,0)	Student nie wykazuje umiejętności samodzielnego planowania aktywności fizycznej.
DST (3,0)	Student samodzielnie planuje aktywność fizyczną, jest świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu.
DB (4,0)	Student samodzielnie planuje aktywność fizyczną, jest świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu, potrafi scharakteryzować wpływ aktywności fizycznej na organizm.
BDB (5,0)	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	
NDST (2,0)	Student nie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych oraz nie uczestniczy w grach zespołowych
DST (3,0)	Student uczestniczy w grach i zabawach lub grach zespołowych, swoim postępowaniem nie zagraża innym uczestnikom zajęć.
DB (4,0)	Student aktywnie uczestniczy w grach i zabawach lub grach zespołowych, przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa na zajęciach.
BDB (5,0)	Student aktywnie uczestniczy w grach i zabawach lub grach zespołowych, jest kreatywny, przestrzega zasad bhp na zajęciach. Dba 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, przynależy do Klubu Uczelnianego WSTI.