

**WROCŁAWSKA WYŻSZA SZKOŁA INFORMATYKI STOSOWANEJ**

**KARTA OPISU PRZEDMIOTU**

<b>Wydział</b>	<b>Informatyki</b>		
<b>Kierunek</b>	<b>Informatyka</b>		
<b>Specjalność</b>			
<b>Semestr</b>	<b>II, III</b>	<b>Program studiów,</b>	<b>2019/2020</b>
<b>Stopień studiów</b>	<b>I</b>	<b>dla którego obowiązuje sylabus</b>	

<b>Nazwa przedmiotu</b>	<b>Wychowanie fizyczne</b>			
<b>Kod przedmiotu</b>	WF			
<b>Łączna liczba godzin</b>	60	<b>Tryb</b>	stacjonarny	niestacjonarny
<b>Profil kształcenia</b>	Ogólnoakademicki (A)		Praktyczny (P)	
<b>Forma zajęć</b>	Ćwiczenia			
<b>Język przedmiotu</b>	polski			
<b>Liczba punktów ECTS</b>	0			

<b>Prowadzący zajęcia</b>	
<b>Forma prowadzonych zajęć</b>	<b>Ćwiczenia</b>
<b>Wymiar zajęć</b>	<b>60 h</b>
<b>Stopień (tytuł) naukowy</b>	
<b>Imię</b>	
<b>Nazwisko</b>	

<b>Wymagania wstępne</b>	Brak.
<b>Założenia i cele przedmiotu</b>	Celem przedmiotu jest utrzymanie przez studentów dobrej kondycji fizycznej w czasie studiów i wyrobienie nawyku ćwiczeń fizycznych jako jednego z warunków utrzymania dobrego stanu zdrowotnego.
<b>Metody dydaktyczne</b>	1. Ćwiczenia praktyczne.

<b>Efekty uczenia się (odniesienie do charakterystyk poziomów Polskiej Ramy Kwalifikacji)</b>		<b>Odniesienie do efektów dla kierunku</b>	<b>Odniesienie do efektów uczenia się wg Polskiej Ramy Kwalifikacji</b>
<b>WIEDZA</b> – absolwent zna i rozumie:	W01. Podstawową terminologię z obszaru nauk o kulturze fizycznej i zdrowiu. W02. Rekreacyjne sposoby spędzania czasu wolnego. W03. Rolę sportu w życiu.	K_W03	P6S_WG
<b>UMIĘTNOŚCI</b> – absolwent potrafi:	U01. Dobrać sprzęt i przybory do danej dyscypliny sportu. U02. Korzystać zgodnie z regulaminem z obiektów sportowych. U03. Przeprowadzić rozgrzewkę zgodnie z zasadami metodyki. U04. Kontrolować wysiłek fizyczny na podstawie	K_U20	P6S_UW

## WROCŁAWSKA WYŻSZA SZKOŁA INFORMATYKI STOSOWANEJ

	swojego tętna. U05. Wykorzystywać podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne w zakresie wybranej formy ruchu. U06. Stosować zasady higieny osobistej.		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE – absolwent jest gotów do	K01. Pracy indywidualnie i w grupie zgodnie z zasadami fair-play. K02. Kształtowania własnych umiejętności i realizowania zdrowego stylu życia.	K_K03 K_K04	P6S_UU P6S_UO P6S_KR

Treści programowe		
Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>		
1	Zapoznanie studentów z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć oraz obowiązującym regulaminem obiektu sportowego Hasta la Vista. Przedstawienie wymogów programowych oraz zasad oceniania.	4
2	Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej formie gry rekreacyjnej – squash.	4
3	Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej formie gry rekreacyjnej - tenis stołowy.	4
4	Doskonalenie umiejętności stosowania zasad i przepisów w wybranej formie gry rekreacyjnej – badminton.	4
5	Ocena poziomu zdolności kondycyjnych. Gry zespołowe – siatkówka.	4
6	Siłownia. Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne.	4
7	Doskonalenie techniki indywidualnej w wybranej formie gry rekreacyjnej - tenis stołowy.	4
8	Podsumowanie realizacji zajęć. Zaliczenie.	2
9	Doskonalenie techniki indywidualnej w wybranej formie gry rekreacyjnej – squash.	4
10	Doskonalenie techniki indywidualnej w wybranej formie gry rekreacyjnej – badminton	4
11	Obliczanie wskaźnika masy ciała BMI. Gry zespołowe – siatkówka.	4
12	Przeprowadzenie turniejów w realizowanych formach gier.	4
13	Siłownia. Doskonalenie umiejętności kształtowania wybranych zdolności motorycznych.	4
14	Poznajemy wybrane techniki relaksacji. Gry zespołowe – siatkówka.	4
15	Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem.	4

**WROCŁAWSKA WYŻSZA SZKOŁA INFORMATYKI STOSOWANEJ**

16	Podsumowanie realizacji zajęć. Zaliczenie.	2
----	--	---

<b>Forma i warunki zaliczenia przedmiotu</b>	Frekwencja i aktywność na zajęciach – zaliczenie bez oceny.	
<b>Metody weryfikacji efektów uczenia się</b>		<b>Nr efektu uczenia się z sylabusu</b>
	Zaliczenie na podstawie frekwencji i aktywności na zajęciach	W01–W03, U01–U06, K01–K02

<b>Literatura podstawowa</b>	1. <i>Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego</i> , red. J. Górski, PZWL, Warszawa 2008.
<b>Literatura uzupełniająca</b>	1. R. Błacha, W. Bigiel, <i>Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim</i> , AWF we Wrocławiu, Wrocław 2003. 2. <i>Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży</i> , red. T. Koszczyc, AWF we Wrocławiu, Wrocław 2007. 3. W. Siwiński, <i>Człowiek a kultura fizyczna i turystyka</i> , Ławica, Poznań 1998. 4. <i>Teoria i metodyka rekreacji</i> , red. T. Koszczyc, B. Pluta. AWF w Poznaniu, Poznań 2010. 5. H. Sozański, <i>Podstawy teorii treningu sportowego</i> , COS, Warszawa 1999. 6. S. Toczek-Werner, <i>Podstawy rekreacji i turystyki</i> , AWF we Wrocławiu, Wrocław 2005.

<b>Nakład pracy studenta</b>	
	Liczba godzin
Zajęcia dydaktyczne	60
Przygotowanie się do zajęć	-
Studiowanie literatury	-
Udział w konsultacjach	-
Przygotowanie projektu / eseju / prezentacji itp.	-
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	-
Inne	-
<b>ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.</b>	<b>60</b>
<b>Liczba punktów ECTS</b>	<b>0</b>