

WROCŁAWSKA WYŻSZA SZKOŁA INFORMATYKI STOSOWANEJ

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

Wydział	Informatyki		
Kierunek	Informatyka		
Specjalność			
Semestr	I, II	Program studiów,	2023/2024
Stopień studiów	I	dla którego obowiązuje sylabus	

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

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

Wymagania wstępne	Brak.
Założenia i cele przedmiotu	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.
Metody dydaktyczne	1. Ćwiczenia praktyczne.

Efekty uczenia się (odniesienie do charakterystyk poziomów Polskiej Ramy Kwalifikacji)		Odniesienie do efektów dla kierunku	Odniesienie do efektów uczenia się wg Polskiej Ramy Kwalifikacji
WIEDZA – 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
UMIĘTNOŚCI – 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
Forma zajęć – ćwiczenia		
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
----	--	---

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

Literatura podstawowa	1. <i>Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego</i> , red. J. Górski, PZWL, Warszawa 2008.
Literatura uzupełniająca	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.

Nakład pracy studenta	
	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	-
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	60
Liczba punktów ECTS	0