**karta przedmiotu**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |
| Rocznik studiów | 2022/2023 |
| Kolegium | Informatyki Stosowanej |
| Kierunek studiów | Informatyka |
| Poziom kształcenia | Studia pierwszego stopnia - inżynierskie |
| Profil kształcenia | Praktyczny |
| Specjalność |  |
| Osoba odpowiedzialna | mgr Damian Liśkiewicz |

1. Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

|  |
| --- |
| Brak |

1. Efekty uczenia się i sposób realizacji zajęć
   1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego, naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego. |
| C2 | Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie i w grupach oraz w rodzinie |
| C3 | Nauka prowadzenia zajęć w grupie osób z różnymi schorzeniami, w różnych grupach wiekowych z uwzględnieniem wskazań i przeciwskazań do prowadzenia danej aktywności fizycznej |
| C4 | Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie i w grupach oraz w rodzinie |

* 1. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne, wraz z odniesieniem do efektów uczenia się dla kierunku

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** potrafi: | | |
| P\_U01 | konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń | --- |
| P\_U02 | dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego |
| P\_ U03 | prowadzić zajęcia z wybranych dyscyplin sportowych dla osób z niepełnosprawnościami, w tym zademonstrować elementy techniki i taktyki w wybranych dyscyplinach sportowych dla osób z niepełnosprawnościami |

* 1. Formy zajęć dydaktycznych oraz wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia stacjonarne (ST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
|  |  | 30 |  |  |  |  | 0 |

* 1. Metody realizacji zajęć dydaktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Metoda realizacji |
| Ćwiczenia | Ćwiczeniowa. Zajęcia praktyczne na hali sportowej i w terenie.  Student podczas ćwiczeń aktywnie wykonuje wybrane elementy związane z aktywnością fizyczną. Zajęcia przeprowadzane na boisku w hali sportowej, na siłowni, w terenie otwartym (marszobiegi, nordic walking, biegi na orientację, jazda na rowerze). |

* 1. Treści kształcenia (oddzielnie dla każdej formy zajęć)

Ćwiczenia

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach ćwiczeń |
|
| Cw1 | Lekkoatletyka. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozgrzewka. Wykorzystanie ćwiczeń lekkoatletycznych przy pracy z osobami posiadającymi różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne. |
| Cw2 | Piłka siatkowa. Przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym. Wykorzystanie ćwiczeń z piłki siatkowej przy pracy z osobami posiadającymi różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne. |
| Cw3 | Piłka nożna. Przyjęcie piłki w miejscu i biegu. Wykorzystanie ćwiczeń z piłki nożnej przy pracy z osobami posiadającymi różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne. |
| Cw4 | Piłka koszykowa. Podania, chwyty, rzuty z miejsca. Wykorzystanie ćwiczeń z koszykówki przy pracy z osobami posiadającymi różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne. |
| Cw5 | Zajęcia ruchowe przy muzyce: aerobik. Wykorzystanie ćwiczeń z grupy zajęć ruchowych przy muzyce przy pracy z osobami posiadającymi różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne. |
| Cw6 | Specjalistyczne zajęcia siłowe na siłowni. Wykorzystanie ćwiczeń na siłowni przy pracy z osobami posiadającymi różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne. |

* 1. Korelacja pomiędzy efektami uczenia się, celami przedmiotu, a treściami kształcenia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt kształcenia | Cele przedmiotu | Treści kształcenia |
| P\_U01 | C1, C3, | Cw1, cw2, Cw3, Cw4, Cw5, Cw6 |
| P\_U02 | C1, C2, C4, | Cw2, Cw3, Cw4, Cw6 |
| P\_U03 | C2, C4 | Cw1, Cw2, Cw3, Cw4, Cw5 |

* 1. Metody weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt kształcenia | Metoda oceny | Forma zajęć, w ramach której następuje weryfikacja efektu |
| P\_U01 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia ruchowe |
| P\_U02 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia ruchowe |
| P\_U03 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia ruchowe |

* 1. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Na ocenę „nzal”  student nie potrafi | Na ocenę „zal”  student potrafi |
| P\_U01 | demonstrować poprawnej techniki wykonania poszczególnych ćwiczeń oraz innych form aktywności fizycznej wraz z wykorzystaniem odpowiednich przyrządów | demonstrować poprawnie wybraną technikę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami wynikającymi z fachowej literatury oraz wykorzystywać odpowiednie przyrządy do zorganizowania zajęć ruchowych |
| P\_U02 | Dostosować form aktywności ruchowej do potrzeb wynikających ze stopnia zaawansowania ruchowego ćwiczących osób | Dostosować formy aktywności ruchowej do potrzeb wynikających ze stopnia zaawansowania ruchowego ćwiczących osób i kontrolować stopień trudności oraz intensywność |
| P\_U03 | Wybrać odpowiednich form aktywności ruchowej dla osób z niepełnosprawnością | Wybrać odpowiednie form aktywności ruchowej dla osób z niepełnosprawnością, a także odpowiednio je zademonstrować |

* 1. Literatura

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa |
| Borek Zbigniew, Gabryś Tomasz: *„Lekkoatletyka Podręcznik dla studentów nauczycieli i trenerów*”. AWF Katowice 2005 lub nowsze |
| Jennifer W., Gudrum S.: „*Fitness z fantazją: jak osiągnąć wyżyny sprawności fizycznej i mieć z tego przyjemność*”. Warszawa, Wyd. Muza, 2004 lub nowsze |
| Bondarowicz M.: „*Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych”*. Warszawa 1994 lub nowsze |
| Figurscy M. i T.: *„Nordic walking dla ciebie”*, Oficyna Wydawnicza „INTERSPAR” Sp.z.o.o 2008 lub nowsze |
| Kamień D.: *„Wpływ systematycznej aktywności marszowo biegowej i nordic walking na sprawność fizyczną i wydolność człowieka”*, [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2007 lub nowsze s. 8-9 |
| Zieliński L., *„Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych.”* Sport dla wszystkich, Warszawa 2000 lub nowsze |
| Literatura uzupełniająca |
| O. Lafay: „*Trening siłowy bez sprzętu*”, Wyd Cos, Warszawa 2000 lub nowsze |