

SYLABUS
dotyczy cyklu kształcenia 2023/2024–2026/2027
(skrajne daty)
 Rok akademicki 2023/2024, 2024/2025

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Przyrodniczych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji
Kierunek studiów	Optometria
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia, inż.
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	rok I, II, semestr 2, 3
Rodzaj przedmiotu	ogólny
Język wykładowy	polski
Koordynator	mgr Magdalena Mucha
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Magdalena Mucha

* –opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Zajęcia z wych. fizycznego	Liczba pkt. ECTS
2								30	–
3								30	–

1.2. Sposób realizacji zajęć

- zajęcia w formie tradycyjnej
 zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3. Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

ćwiczenia, zaliczenie z oceną

2. Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego

3. Cele, efekty uczenia się, treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1. Cele przedmiotu

C ₁	Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania systematycznej aktywności fizycznej poprzez dążenie do kształtowania odpowiedzialności za stan zdrowia własnego organizmu i stosowania terapii ruchowej jako czynnika zapobiegającego chorobom cywilizacyjnym
C ₂	Rozwijanie szczególnych umiejętności w zakresie wybranych form aktywności, celem rozwoju motorycznego i sprawności fizycznej kobiety w różnych okresach życia
C ₃	Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej oraz postaw wychowawczych i społecznych związanych z działalnością w grupie

3.2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekty uczenia się)	Treść efektu UCZENIA SIĘ zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych
EK_01	Student potrafi planować i organizować pracę indywidualną i grupową.	K_U11
EK_02	Student współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”.	K_U11, K_K05

3.3. Treści programowe

A. Problematyka zajęć z wychowania fizycznego

Treści merytoryczne
Semestr 2:
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem CSiR. Organizacja, higiena i porządek pracy
Ćwiczenia kształtujące nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne.
Aerobic, step aerobic – nowoczesna forma ćwiczeń muzyczno- ruchowych Aquaerobic – ćwiczenia w wodzie
TBC – zajęcia “total body condition” ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mięśnie; szyi, ramion, nóg, tułowia, brzucha przy muzyce oraz z użyciem piłek Fitball
Semestr 3:
Wybrane zespołowe gry sportowe
Atletyka terenowa; biegi terenowe, orientacja w terenie, ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy. Jogging (nauka pomiaru tętna)
Nordic Walking jako forma usprawniania ruchowego o charakterze rekreacyjno-zdrowotnym . Technika chodu Nordic Walking z naprzemianstronną pracą rąk i nóg – dobór dystansu i tempa, ćwiczenia ogólnie wzmacniające, oddechowe i rozciągające. Pomiar tętna.
Wybrane asany yogi oraz techniki oddechowe torem piersiowym, przeponowym i mieszanym
Przeprowadzenie testu Coopera. Nauka stretchingu.

3.4. Metody dydaktyczne

Pokaz, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna, samodzielne rozwiązywanie problemów, metoda realizacji w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej i naśladowczej oprogramowanie Office 365, platforma Teams.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1. Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	– obserwacja w trakcie zajęć – świadomy i aktywny udział w zajęciach,	ćw.
EK_02	– obserwacja w trakcie zajęć – świadomy i aktywny udział w zajęciach,	ćw.

4.2. Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Kryteria oceny:

- Ocena bardzo dobry– bardzo dobra lub plus dobra średnia ocen cząstkowych. Maksymalnie jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.
- Ocena plus dobry– bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych. Jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.
- Ocena dobry– dobra średnia ocen cząstkowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.
- Ocena plus dostateczny dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.
- Ocena dostateczny– dostateczna średnia ocen cząstkowych. Dwie lub maksymalnie trzy nieobecności nieusprawiedliwione
- Ocena niedostateczna– negatywna średnia ocen cząstkowych lub trzy i więcej nieobecności nieusprawiedliwionych.

Ocenie podlega:

- demonstrowanie poprawnie wybraną technikę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami wynikającymi z fachowej literatury
- stopień zaangażowania w wybranej formie aktywności fizycznej,
- poprawne wykonywanie wybranych ćwiczeń fizycznych wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach,
- przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego
- odpowiedni poziom sprawności fizycznej i wydolność organizmu.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny z harmonogramu studiów	60
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach)	2
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta	2
SUMA GODZIN	64
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0

* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25–30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	n.d.
zasady i formy odbywania praktyk	n.d.

7. LITERATURA

Literatura podstawowa: 1. A. Zabrocka, A. Supińska: Fitness: nowoczesne formy gimnastyki, AWF Gdańsk 2015 2. P. Wróblewski: Nordic walking w Polsce. Wydawnictwo Dragon. Bielsko-Biała 2014. 3. A. Zabrocka, A. Supińska: Stretching, AWF Gdańsk 2015
Literatura uzupełniająca: 1. W. Pilis: Zdrowie, dieta, aktywność fizyczna. Tedson. Warszawa 2014. 2. K. Stec, K. Pilis: Techniki higieniczno-terapeutyczne jogi. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Częstochowie. Częstochowa 2019. 3. J. Czerwiński, Z. Jastrzębski : Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych: teoria i praktyka. AWF Gdańsk 2006.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej