



# POLSKO-JAPOŃSKA AKADEMIA TECHNIK KOMPUTEROWYCH

## SYLABUS PRZEDMIOTU

**Nazwa przedmiotu:** wychowanie fizyczne  
**Kod przedmiotu:** WF  
**Kierunek / Profil:** Informatyka / praktyczny  
**Tryb studiów:** stacjonarny  
**Rok / Semestr:** 3 / 5  
**Charakter:** obowiązkowy  
**Odpowiedzialny:**  
**Wersja z dnia:** 19.02.2026

### 1. Godziny zajęć i punkty ECTS

Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Z prowadzącym	Praca własna	Łącznie	ECTS
—	30 h	—	30 h	—	30 h	0

### 2. Cel dydaktyczny

kształtowanie zdolności rozpoznawania i oceny własnej sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego, zachęcanie do uczestnictwa w sportowych i rekreacyjnych formach aktywności fizycznej, poznanie i umiejętne stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz kształtowanie umiejętności praktykowania zachowań prozdrowotnych. Zajęcia na basenie, saunie, siłowni, sali gimnastycznej

### 3. Przedmioty wprowadzające

Przedmiot	Wymagane zagadnienia

## 4. Treści programowe

---

1. Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.
2. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
3. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytkowej, rekreacyjnej i sportowej.
4. Wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.
5. Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
6. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
7. Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.
8. Szczegółowy program przedmiotu w rozbiciu na tygodnie/bloki tematyczne jest dostępny u prowadzącego zajęcia i koordynatora WF (uzależniony jest od semestru i form realizacji WF)

## 5. Efekty kształcenia

---

### Wiedza

- Brak danych.

### Umiejętności

- student jest gotów do nauki o kulturze fizycznej
- krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
- tworzenia i rozwijania wzorów właściwego postępowania w środowisku pracy i życia podejmowania inicjatyw, krytycznej oceny siebie oraz zespołów i organizacji, w których uczestniczy.

### Kompetencje społeczne

- Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu.
- Znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na obiektach sportowych.

- Znaomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.
- Stosowanie zasady „czystej gry” i sportowego kibicowania.

## 6. Kryteria oceny

---

- Ćwiczenia – praca w grupach,
- Praca w parach, praca indywidualna
- Ćwiczenia :
- Zaliczenie bez oceny
- Wykład —————
- Zaliczenie bez oceny
- Kryteria oceny
- Ćwiczenia :
- -Aktywna obecność na zajęciach, maksymalnie 2 nieusprawiedliwione nieobecności w czasie semestru(zwolnienie lekarskie przedstawione zgodnie z regulaminem).Obecność poświadczona jest w dzienniku zajęć.
- -Aktywna obecność na zajęciach w wymiarze 45 minut
- -Zajęcia spoza oferty PJATK poświadczone zaświadczeniem (zgodnie z załącznikiem 1 w regulaminie zaliczenia przedmiotu)
- -W przypadku długotrwałej choroby lub innych przeciwwskazań zdrowotnych możliwe jest zwolnienie lekarskie od specjalisty.
- Kryteria zaliczenia:
- -aktywne uczestnictwo w zajęciach
- -maksymalnie 2 nieobecności(w przypadku zajęć realizowanych przez PJATK)
- -obecność 100%(w przypadku zajęć spoza oferty PJATK
- -obecność 100% w przypadku ITN
- .

## 7. Metody dydaktyczne

---

Wykład, laboratoria, praca własna studenta.

## 8. Literatura

---

**Podstawowa:**

- Brak danych.

**Uzupełniająca:**

- Brak danych.