



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.