

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Physical Education
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ASA27
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1 2 3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
1	0	30	0	0	0
2	0	30	0	0	0
3	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 zapoznanie studentów z podstawowymi formami ruchowymi, ogólne usprawnienie, kształtowanie i doskonalenie zdolności motorycznych, uświadomienie możliwości ruchowych własnego ciała, bezpieczeństwo podczas zajęć rekreacyjnych,

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 ogólne wiadomości dotyczące biologicznego i ruchowego rozwoju człowieka, podstawy z fizjologii i anatomii człowieka, ogólna sprawność fizyczna, koordynacja ruchowa, świadomość własnego ciała, dobry stan zdrowia

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: student zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku

EK2 Wiedza: student posiada umiejętności ruchowe związane z turystyką i rekreacją - potrafi je zastosować i wykorzystać w pracy własnej oraz w grupie ćwiczebnej

EK3 Kompetencje społeczne: student dba o dobry poziom własnej sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań ruchowych

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	wyjaśnienie, opanowanie i przyswojenie pojęć związanych z kulturą fizyczną; miejsce wychowania fizycznego i rekreacji ruchowej w całokształcie kultury fizycznej i kultury w ogóle; rekreacja fizyczna i wychowanie fizyczne jako kompleksowe działanie na rzecz świadomości i możliwości własnego ciała oraz walorów zdrowotnych; informacje o bezpieczeństwie podczas zajęć ruchowych z wychowania fizycznego	6
C2	strój sportowy, właściwa postawa, zachowania higieniczno-zdrowotne, wyjaśnienie toku zajęć rekreacyjnych (z wychowania fizycznego), metodyka nauczania ruchu w ogóle i aktów ruchowych specyficznych dla danej dyscypliny rekreacji i sportu, wykorzystanie bogatego zasobu ćwiczeń kształtujących oraz gier i zabaw rekreacyjnych z akcentem wytrzymałości, szybkości, skoczności; współdziałanie w grupie; ćwiczenia oddechowe;	78
C3	demonstracja umiejętności techniki wykonywanych ćwiczeń: zdrowotnych, fitnessowych i sportowych; wiedza z zakresu konstrukcji zajęć rekreacyjnych uwzględniająca obowiązkowo: rozgrzewkę, część właściwą, stretching, oraz część relaksacyjną -	6
	RAZEM	90

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Pokaz

M2 Objasnienie słowne

M3 Ćwiczenia praktyczne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	90
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
własny projekt/zadanie ruchowe (kompozycja ruchowa)	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	90
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	demonstracja poznanych umiejętności z zakresu poszczególnych form rekreacji (fitnessowych, sportowych, zdrowotnych)
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	student musi spełnić określone wymagania na 50%
NA OCENĘ 4	student musi spełnić określone wymagania na 75%
NA OCENĘ 5	student musi spełnić określone wymagania na 95-100%
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	student musi spełnić określone wymagania na 50%
NA OCENĘ 4	student musi spełnić określone wymagania na 75%
NA OCENĘ 5	student musi spełnić określone wymagania na 95-100%
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	student musi spełnić określone wymagania na 50%
NA OCENĘ 4	student musi spełnić określone wymagania na 75%
NA OCENĘ 5	student musi spełnić określone wymagania na 95-100%

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01	Cel1	C1		F1
EK2	K_U09	Cel1	C2		P1
EK3	K_K09	Cel1	C1 C3		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Pańczyk W., Warchoń K.** — *W kręgu teorii metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, Rzeszów, 2006, Wydawnictwo Akademickie
- 2 **Literatura właściwa dla danej formy aktywności ruchowej.** — *podana przez prowadzącego*, Kraków, 2010, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Trzeźniowski R.** — *Gry i zabawy ruchowe*, Warszawa, 1987, Sport i Turystyka

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Zofia Pelc (kontakt: zofia.pelc@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Leszek Opiola (kontakt: leszek.opiola@awf.krakow.pl)

dr Zofia Pelc (kontakt: zofia.pelc@awf.krakow.pl)

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....