

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: II

Specjalności: Zarządzanie Projektami Outdoor

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Physical Education
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ASA13
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1 2

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 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 doskonalenie umiejętności ruchowych studentów z zakresu różnych form rekreacyjno-sportowych oraz gier i zabaw rekreacyjnych; usprawnienie; bezpieczeństwo podczas zajęć rekreacyjnych i z wychowania fizycznego

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 wiadomości z biologicznego i ruchowego rozwoju człowieka, wiedza z fizjologii i anatomii człowieka, ogólna sprawność fizyczna, świadomość własnego ciała, wiedza z zakresu metodyki nauczania ruchu

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: 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: posiada specjalistyczne umiejętności sprawnościowe i ruchowe związane z turystyką i rekreacją, w zakresie wybranej formy lub specjalności
- EK3 Kompetencje społeczne: reprezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną ze szczególnym uwzględnieniem zajęć ruchowych i aktywnego wypoczynku

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	wzbogacenie terminologii i pojęć związanych z kulturą fizyczną, rekreacją ruchową i turystyką aktywną; udział w aktywnościach ruchowych jako kompleksowe działanie na rzecz rozwoju psychoruchowego; informacje o bezpieczeństwie podczas zajęć ruchowych; właściwa postawa wobec zachowań higieniczno-zdrowotnych	4
C2	organizacja zajęć rekreacyjnych; zapoznanie się z tokiem zajęć rekreacyjnych; wzbogacenie metodyki nauczania ruchu w ogóle i aktów ruchowych właściwych danej dyscyplinie rekreacyjnej i sportowej; demonstracja techniki wykonywanych ćwiczeń fitnessowych, rekreacyjnych i sportowych; konstrukcja zajęć uwzględniająca obowiązkowo rozgrzewkę, część główną (właściwą), stretching oraz relaksacyjną; wykorzystanie bogatego zasobu ćwiczeń kształtujących jak również gier i zabaw rekreacyjnych z akcentem wytrzymałości, szybkości, skoczności; ćwiczenia oddechowe; współdziałanie w grupie; ćwiczenia kształtujące w anatomicznych płaszczyznach i osiach (pionowej, poziomej, poprzecznej, złożonej)	54
C3	demonstracja poznanych form ruchowych: poprawne wykonanie nabytych umiejętności z zakresu poszczególnych dyscyplin rekreacyjnych i sportowych; poprawna technika wykonywanych aktów i kompozycji ruchowych;	2
	RAZEM	60

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Pokaz
- M2 Objaśnienie 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	60
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
własne kompozycje ruchowe	
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	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	opanowanie i demonstracja nabytych umiejętności ruchowych z zakresu poznanych form
---	--

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 C2		F1 P1
EK2	K_U09	Cel1	C1 C2 C3		F1 P1
EK3	K_K09	Cel1	C1 C2		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 **Winiarski R.** — *Rekreacja i czas wolny*, Warszawa, 2011, Łośgraf
- 3 **Literatura właściwa dla danej formy aktywności ruchowej.** — *podana przez prowadzącego*, Kraków, 2010, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Grabowski H.** — *O kształceniu i wychowaniu fizycznym*, Wrocław, 1987, Ossolineum
- 2 **Osiński W.** — *Motoryczność człowieka - jej struktura, zmienność, uwarunkowania*, Poznań, 1993, AWF-Poznań

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)

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