

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Hotelarstwo  
Obsługa ruchu turystycznego  
Rekreacja ruchowa  
Odnowa psychosomatyczna  
Turystyka przygodowa

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                     |
|-----------------------------------------|---------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Wychowanie fizyczne |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Physical Education  |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANA27        |
| 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      | 20        | 0          | 0    | 0 |
| 2       | 0      | 20        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 praktyczne zapoznanie studentów z podstawowymi formami ruchowymi; ogólne usprawnienie; przybliżenie walorów sprawnościowych, zdrowotnych i wychowawczych kultury fizycznej; bezpieczeństwo podczas zajęć ruchowych

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 ogólne wiadomości dotyczące biologicznego i ruchowego rozwoju człowieka; podstawy i ogólna wiedza z fizjologii i anatomii człowieka; sprawność fizyczna; świadomość własnego ciała

### 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 umiejętności ruchowe związane z turystyką i rekreacją w zakresie wyodrębnionej specjalności

EK3 Kompetencje społeczne: dba o poziom własnej sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>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                   | 2             |
| 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; | 36            |
| C3 | demonstracja umiejętności i techniki wykonywanych ćwiczeń: zdrowotnych, fitnessowych i sportowych; wiedza z zakresu konstrukcji zajęć rekreacyjnych uwzględniająca obowiązkowo: rozgrzewkę, część właściwą, stretching, oraz część relaksacyjną                                                                                                                                                                                   | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40            |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Pokaz

M2 Ćwiczenia praktyczne

M3 Objaśnienie słowne



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 40                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                          |
| praca własna studenta - projekt/zadanie ruchowe, - kompozycja ruchowa                            |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 5                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                          |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                         |
| 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 | demonstracja poznanych umiejętności z zakresu poszczególnych form rekreacji (fitnessowych, sportowych, |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|---------------|
| EK1                                        | K_W01                                     | Cel1               | C1 C2                | M1 M2 M3              | F1 P1         |
| EK2                                        | K_U09                                     | Cel1               | C2 C3                | M1 M2 M3              | F1 P1         |
| EK3                                        | K_W01, K_K09                              | Cel1               | C1 C2 C3             | M1 M2 M3              | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Grabowski H. — *Teoria fizycznej edukacji*, Warszawa, 1997, WSiP
- 2 Panczyk W., Warchoń K. — *W kregu teorii metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*, Rzeszów, 2006, Wydawnictwo Akademickie
- 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 Trzesniowski 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)

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