

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

Specjalności: Zarządzanie Ośrodkami SPA

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Nowoczesne formy rekreacji
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Modern Forms of Recreation
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ASSP3
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
3	15	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Celem zajęć jest przedstawienie studentom różnorodnych nowoczesnych form rekreacji.

Cel2 W toku zajęć student zdobywa wiedzę o tym jakie formy zajęć rekreacyjnych dobierać stosownie do wieku i potrzeb osób ćwiczących.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólne wiadomości dotyczące biologicznego i ruchowego rozwoju człowieka, podstawy fizjologii człowieka.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student nazywa i opisuje nowoczesne formy rekreacji.

EK2 Wiedza: Student prezentuje technikę, pozycje wyjściowe do ćwiczeń poznanych, podczas zajęć praktycznych, nowoczesnych form rekreacji.

EK3 Kompetencje społeczne: Student wykazuje dbałość o zdrowie, odpowiednią ilość ruchu.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Wprowadzenie do nowoczesnych form rekreacji. Zapoznanie studentów z różnorodnymi nowoczesnymi formami rekreacji - wspinaczka skałkowa, nurkowanie, slackline.	5
W2	Nowoczesne formy treningów: jukari, trx, crossfit, flexi bar.	5
W3	Kontrola intensywności treningu z wykorzystaniem nowoczesnej aparatury.	3
W4	Formy body&mind, trening funkcjonalny oraz ćwiczenia relaksacyjne jako nowy trend w fitnessie.	2
	RAZEM	15

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Nordic walking. Wprowadzenie do zajęć z nordic walking. Informacja o bezpieczeństwie podczas zajęć. Historia marszu z kijami.	1
C2	Sposób zakładania kijów i dopasowywania rękawiczek. Dobór nakładek na groty kijów w zależności od podłoża, po jakim się poruszamy. Wyjaśnienie różnicy między kijami trekkingowymi, a kijami do nordic walking.	1
C3	Podczas zajęć praktycznych demonstracja i praktyka technik: zdrowotnej, fitness i sportowej.	6
C4	W toku zajęć ćwiczenia przygotowujące do techniki fitness i sportowej. Zajęcia uwzględniają rozgrzewkę, część właściwą oraz stretching. W części głównej gry i zabawy rekreacyjne z użyciem kijów. Kontrolowanie intensywności wysiłku, praca z pulsometrem.	4
C5	Zalety treningu bodyART, wyjaśnienie na czym polega, dla kogo jest wskazany. Pokaz podstawowych pozycji wykorzystywanych podczas zajęć. Zajęcia praktyczne składające się z 5 części: przywitanie, rozgrzewka, część właściwa, stretching i relaksacja. Praca z oddechem podczas zajęć.	10
C6	Wprowadzenie do stretchingu rodzaje, sposoby rozciągania mięśni, przykładowe ćwiczenia rozciągające różne grupy mięśniowe.	8



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Prezentacje multimedialne

M2 Ćwiczenia praktyczne

M3 Pokaz

M4 Dyskusja

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	20
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	30
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Student zostaje dopuszczony do egzaminu po zaliczeniu ćwiczeń. Na zaliczenie z ćwiczeń składa się odpowiedź ustna i ćwiczenie praktyczne. Zdanie egzaminu jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu.
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1



NA OCENĘ 3	Student rozpoznaje różnorodne nowoczesne formy rekreacji. Czasami pojawiają się błędy w opisie.
NA OCENĘ 4	Student rozpoznaje nowoczesne formy rekreacji, potrafi trafnie opisać większość z nich.
NA OCENĘ 5	Student doskonale rozróżnia i precyzyjnie opisuje wszystkie poznane nowoczesne formy rekreacji.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student prezentuje technikę, pozycje wyjściowe do ćwiczeń, pojawiają się błędy.
NA OCENĘ 4	Student potrafi zademonstrować wszystkie pozycje wyjściowe do ćwiczeń, technika wykonania zadania ruchowego nie zawsze jest idealna.
NA OCENĘ 5	Student demonstrowa pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz właściwą technikę wykonania zadania ruchowego.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student wykazuje nieznaczne zainteresowanie przedmiotem, ale jest aktywny na zajęciach.
NA OCENĘ 4	Student wykazuje zainteresowanie przedmiotem, zadaje pytania, z chęcią uczestniczy w zajęciach.
NA OCENĘ 5	Student wykazuje duże zainteresowanie przedmiotem, jest zaangażowany, zadaje pytania.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W05, K_K09	Cel1 Cel2	C1 C2 W1 W2 W3 W4	M1 M2 M3 M4	F2
EK2	K_U09	Cel1 Cel2	C2 C3 C4 C5 C6 W4	M2	F1 F2 P1
EK3	K_K09	Cel2	C2 C3 C4 C5 C6	M2	F1 F2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **FIGURSKA M., FIGURSKI T.** — *NORDIC WALKING DLA CIEBIE*, Warszawa, 2008, INTERSPAR
- 2 **BURGER D.** — *NORDIC WALKING. SPOSÓB NA ZDROWIE I KONDYCJĘ*, Warszawa, 2010, KLUB DLA CIEBIE
- 3 **NELSON A.G., KOKKONEN J.** — *ANATOMIA STRETCHINGU*, Białystok, 2010, STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
- 4 **BEAN A.** — *ŻYWIENIE W SPORCIE*, Poznań, 2005, ZYSK I S-KA

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **VELLA M.** — *ANATOMIA W TRENINGU SIŁOWYM I FITNESS DLA KOBIET*, Warszawa, 2008, MUZA
- 2 **ELLSWORTH A.** — *ANATOMIA JOGI. ATLAS ĆWICZEŃ*, Warszawa, 2012, BUCHMANN
- 3 **FRANKLIN E.** — *INNER FOCUS OUTER STRENGTH*, NJ, USA, 2006, ELYSIAN EDITORS



- 4 **FRANKLIN E.** — *RELAX YOUR NECK. LIBERATE YOUR SHOULDERS.*, NJ, USA, 2002, ELYSIAN EDITORS
5 **WRÓBLEWSKI P.** — *PORADNIK NORDIC WALKING FAN*, BIELSKO-BIAŁA, 2010, PASCAL

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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)

.....