

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Terapia zajęciowa studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 000

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wybrane formy rekreacji ruchowej
KOD PRZEDMIOTU	RR000 PSA40
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty obowiązkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
4	0	0	0	28	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Zapoznanie studentów ze specyfiką zajęć ruchowych i przygotowanie ich do prowadzenia zajęć z zakresu gimnastyki, fitness i tańca w formie rekreacyjnej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Dobra sprawność fizyczna, dobra koordynacja ruchowa.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Posiada podstawowe wiadomości na temat organizacji zajęć ruchowych z zakresu gimnastyki, fitness i tańca. Zna metodykę nauczania powyższych form ruchowych.

EK2 Wiedza: Potrafi przygotować i przeprowadzić grupowe zajęcia rekreacyjne.

EK3 Kompetencje społeczne: Wykształcenie umiejętności skutecznego kierowania grupą ćwiczących i komunikowania się podczas zajęć.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Istota rekreacji ruchowej, jej funkcje i znaczenie w życiu człowieka. Metody, formy i środki stosowane w rekreacji ruchowej.	2
L2	Zastosowanie tańców integracyjnych oraz tańców innych narodów w rekreacji dzieci, młodzieży i dorosłych.	2
L3	Taneczna technika wolna równomiernie wzmacniająca poszczególne partie mięśniowe (ćwiczenia głowy i odcinka szyjnego kręgosłupa, obręczy barkowej i ramion, tułowia, mięśni brzucha, grzbietu, ćwiczenia obręczy biodrowej i kończyn dolnych).	2
L4	Wybrane tańce towarzyskie w formie rekreacyjnej - tańce latynoamerykańskie.	2
L5	Wybrane tańce towarzyskie w formie rekreacyjnej II - tańce standardowe.	2
L6	Gimnastyka prozdrowotna - przykładowy zestaw ćwiczeń.	2
L7	Fit Ball - zajęcia z wykorzystaniem dużych piłek Thera Band. Ćwiczenia wzmacniające, rozluźniające i równoważne.	2
L8	Step aerobic w formie rekreacyjnej - ćwiczenia wytrzymałościowe i wzmacniające z wykorzystaniem platform.	2
L9	Technika Pilates - jako forma ćwiczeń wzmacniających i ćwiczeń stosowanych w korekcji wad postawy.	2
L10	Wykorzystanie gumowych taśm Dyna Band w rekreacji ruchowej - ćwiczenia wzmacniające.	2
L11	Organizacja imprez rekreacyjnych - przykłady gier i zabaw.	2
L12	Rekreacja ruchowa dla osób niepełnosprawnych - dobór odpowiednich form i właściwych ćwiczeń w zależności od rodzaju schorzenia oraz możliwości funkcjonalnych pacjentów.	2
L13	Przygotowanie i organizacja wybranych form rekreacji ruchowej dla osób w starszym wieku.	2
L14	Zaliczenie przedmiotu.	2
	RAZEM	28



7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Praca z podręcznikiem

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	28
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
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	28
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na wszystkich zajęciach.
2	Zaliczenie praktyczne - obejmuje prowadzenie konspektu zajęć z rekreacji ruchowej.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Posiada podstawowe wiadomości na temat organizacji zajęć ruchowych z zakresu gimnastyki, fitness i tańca.
NA OCENĘ 4	Posiada podstawowe wiadomości na temat organizacji zajęć ruchowych z zakresu gimnastyki, fitness i tańca. Zna metodykę nauczania powyższych form ruchowych.
NA OCENĘ 5	Posiada kompletną wiedzę na temat organizacji zajęć ruchowych z zakresu gimnastyki, fitness i tańca. Doskonale zna metodykę nauczania powyższych form ruchowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student z pomocą nauczyciela akademickiego organizuje i przeprowadza zajęcia z rekreacji ruchowej.
NA OCENĘ 4	Student umie: zorganizować i przeprowadzić zajęcia z rekreacji ruchowej.



NA OCENĘ 5	Student doskonale umie: zorganizować i przeprowadzić zajęcia z rekreacji ruchowej oraz modyfikować je w zależności od warunków, celów, wieku i możliwości grupy.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	W sposób zrozumiały objaśnia ćwiczenia, dostosowuje ćwiczenia do możliwości grupy.
NA OCENĘ 4	Dobrze kieruje grupą, w sposób zrozumiały objaśnia ćwiczenia, dostosowuje ćwiczenia do możliwości grupy, dba o bezpieczeństwo ćwiczących.
NA OCENĘ 5	Doskonale kieruje grupą ćwiczących, w sposób zrozumiały objaśnia ćwiczenia, dostosowuje ćwiczenia do możliwości grupy, dba o bezpieczeństwo i radosną atmosferę, jest czynnie zaangażowany.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W02	Cel1	S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14		F2 P1
EK2	K_U03, K_U05	Cel1	S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14		F2 F1 P1
EK3	K_K01, K_K02	Cel1	S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Olex D. — *Fitness metodyka i praktyka.*, Katowice, 2001, Górnośląska Oficyna Wydawnicza
- 2 Janowska B., Seredyńska B. — *Podręcznik tanecznej techniki wolnej.*, Kraków, 2006, Podręczniki i Skrypty Nr 26 AWF
- 3 Janiszewski M. — *Rekreacja ruchowa dla osób niepełnosprawnych.*, Łódź, 1989, Uniwersytet Łódzki
- 4 Kozdroń E. — *Program rekreacji ruchowej osób starszych.*, Warszawa, 2004, Wydawnictwo AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Austin D. — *Pilates dla każdego.*, Poznań, 2003, Zysk i S-ka
- 2 Atkinson H., Deane A. — *Ćwiczenia z taśmą Dyna Band.*, Warszawa, 1995, Świat książki
- 3 Gęca L. — *Tańce integracyjne w pracy z grupą część I i II.*, Lublin, 2010, Klanza
- 4 Weiser B. — *Tańce i zabawy dla grupy.*, Monachium, 1995, Klanza

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Katarzyna Filar-Mierzwa (kontakt: katarzyna.filar@awf.krakow.pl)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Katarzyna Filar-Mierzwa (kontakt: katarzyna.filar@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)

.....