

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANA27
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
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 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 GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	40
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	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 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	C2 C3		F1 P1
EK3	K_W01, K_K09	Cel1	C1 C2 C3		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)

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