

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: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

Specjalności: Zarządzanie Ośrodkami SPA

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Wychowanie fizyczne |
| KOD PRZEDMIOTU       | TIR812 ASA13        |
| 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      | 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<br>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 Objasnienie słowne
- M3 Ćwiczenia praktyczne



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 60                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                 |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 60                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 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<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                |                       | 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)

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