



UNIWERSYTET
Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

| | |
|-------------------------------------|--|
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |
| Wydział | Wydział Prawa |
| Kierunek | Turystyka i rekreacja |
| Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna | — |
| Poziom PRK | 6 PRK |
| Poziom kształcenia | studia pierwszego stopnia |
| Forma studiów | studia stacjonarne |
| Grupa zajęć | — |
| Liczba punktów ECTS | |
| Rodzaj przedmiotu | obowiązkowy |
| Liczba godzin ogółem | 30 godz. |
| Cykl dydaktyczny | 2021/2022 zimowy |
| Semestr studiów | 1 |
| Rok studiów | 1 |
| Profil kształcenia | praktyczny |
| Rok realizacji | 2021/2022 |
| Język wykładowy | polski |
| Osoba odpowiedzialna za przedmiot | mgr Paweł Szczesniewski (e-mail: pszczesniewski@uafm.edu.pl) |

Semestr, liczba punktów ECTS, rodzaj zajęć, liczba godzin w planie studiów

| Semestr | Ćwiczenia | ECTS |
|---------|-----------|------|
| 1 | 30 godz. | |

2. Cele przedmiotu

| | |
|------------|---|
| C 1 | 1.Optymalne rozwijanie sprawności fizycznej 2.Podnoszenie stanu zdrowia studentów 3.Przeciwdziałanie nałogom 4.Kształtowanie nawyków wykorzystania sportu i turystyki w celach rekreacyjnych 5.Przekazanie studentom wiedzy z zakresu teorii wychowania fizycznego i sportu, organizacji imprez sportowych i turystycznych, sędziowania 6.Tworzenie nawyku systematycznej dbałości o higienę osobista 7.Propagowanie aktywnego spędzania wolnego czasu 8.Doskonalenie wszechstronnych umiejętności ruchowych z zakresu różnych dyscyplin sportowych 9.Poruszanie problematyki oceny i samooceny zdrowia, sprawności fizycznej i wydolności organizmu 10.Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz postaw prozdrowotnych, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie. 11.Rozwój współzawodnictwa sportowego, organizacja zawodów międzywydziałowych, międzyuczelnianych 12.Wykorzystanie różnych form aktywności ruchowej do kształtowania więzi studentów z Uczelnią 13.Promocja Krakowa i Małopolski jako regionu atrakcyjnego turystycznie |
|------------|---|

3. Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych studenta do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Podczas zajęć, w trakcie asekuracji i demonstracji ćwiczeń może zaistnieć potrzeba bezpośredniego kontaktu instruktora z ćwiczącym studentem.

4. Treści programowe

Ćwiczenia (30 godz.)

| Kod | Tematyka zajęć (nr semestru: 1) |
|-----|---|
| W1 | <p>Studenci powinni uczęszczać na jedną z wybranych form wychowania fizycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenis stołowy - aerobik - siłownia - sekcja sportowa Klubu Uczelnianego AZS: <ul style="list-style-type: none"> * koszykówka kobiet i mężczyzn * siatkówka kobiet i mężczyzn * piłka nożna halowa /futsal/ - mężczyźni * lekka atletyka - biegi w terenie <p>Tematyka zajęć</p> <p>Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia przedmiotu oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego</p> <p>Wybrane elementy z przedstawionych powyżej form wychowania fizycznego w zależności od możliwości i potrzeb grupy:</p> <p>Tenis stołowy - postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania raketki, serwis, odbicia piłki forhandem i backhandem, odbicia piłki z rotacją awansującą i z rotacją wsteczną, gra pojedyncza i podwójna</p> <p>Aerobik - podstawowe kroki w aerobiku, step touch, step out, heel back, knee up, grapevine, podstawowe kroki na stepie, proste układy choreograficzne, technika ćwiczeń na piłkach, z ciężarkami i taśmami, ćw. kształtujące mm ramion, brzucha, grzbietu, pośladków, ud, podudzi, ćw. oddechowe, pilates, elementy jogi</p> <p>Siłownia - oddychanie podczas ćwiczeń, technika wykonywania ćwiczeń, ćw. wzmacniające mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, kończyn górnych (ramion i przedramion), kończyn dolnych (uda, podudzia), ćwiczenia wolne i na przyrządach, trening obwodowy, ćw. na przyrządach kardio</p> <p>Koszykówka - poruszanie się po boisku, podania i chwyt piłki, kozłowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona indywidualna, obrona strefą, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak, przygotowanie i uczestnictwo w zawodach sportowych</p> <p>Siatkówka - postawa siatkarska, ustawienie na boisku, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok pojedynczy i podwójny, asekuracja, przygotowanie i uczestnictwo w zawodach sportowych</p> <p>Piłka nożna - poruszanie się po boisku, podania i przejścia piłki w miejscu i w ruchu, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak, obrona indywidualna, obrona strefą, stałe fragmenty gry, gra na pozycji bramkarza, przygotowanie i uczestnictwo w zawodach sportowych</p> <p>Lekka atletyka – technika biegu krótkiego, technika biegu długiego, kształtowanie zdolności szybkościowych, siłowych i wytrzymałościowych, ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie, podstawy stretchingu.</p> |

5. Metody dydaktyczne

| Ćwiczenia | |
|-----------|--------------------------------------|
| M6 | Dyskusja |
| M16 | Praca w grupach |
| M23 | Zajęcia praktyczne |
| M1 | Wykład informacyjny, opis, pogadanka |

6. Nakład pracy studenta

| Forma aktywności studenta | Obciążenie studenta |
|---------------------------|---------------------|
| Ćwiczenia | 30 godz. |
| W tym metodą e-learning: | 0 godz. |

| | |
|-----------------------|---------|
| Praca własna studenta | 0 godz. |
|-----------------------|---------|

| Całkowite obciążenia | |
|--|----------|
| Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta | 30 godz. |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu | ECTS |

7. Kryteria oceny

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Podstawą zaliczenia jest systematyczne (raz w tygodniu) uczęszczanie na zajęcia oraz aktywny w nich udział.

Wykonywanie zaleconych zadań praktycznych i ćwiczeń fizycznych.

Obserwacja pracy studenta przez Instruktora prowadzącego zajęcia.

Zaliczenie semestru z oceną otrzymuje się na podstawie obecności na zajęciach.

| Ćwiczenia | |
|---------------|--|
| Na ocenę 5: | Na podstawie obecności na zajęciach: 13-15 obecności |
| Na ocenę 4,5: | - |
| Na ocenę 4: | Na podstawie obecności na zajęciach: 10-12 obecności |
| Na ocenę 3,5: | - |
| Na ocenę 3: | Na podstawie obecności na zajęciach: 8-9 obecności |

8. Literatura

Literatura podstawowa

1. Henryk Kuński Trening zdrowotny osób dorosłych Medsportpress Warszawa 2003
2. Andrzej Sławomir Szczerek Badź fit czyli jak zyskać i zachować szczupłą sylwetkę, dobrą kondycję i zdrowie Dom Wydawniczy BB&P Warszawa 1997
3. Jerzy Maciantowicz Bieganie sposób na zdrowe życie Wydawnictwo AWF Wrocław 2002

Literatura uzupełniająca

1. Alfreda Dencikowska, Sławomir Drozd, Wojciech Czarny Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego Rzeszów 2008
2. Michał Sawczyn, Stanisław Sawczyn, Viktor Mishchenko Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku Wydawnictwo uczelniane AWFIS Gdańsk 2020