



UNIWERSYTET
Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

| | |
|-------------------------------------|--|
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |
| Wydział | Wydział Prawa |
| Kierunek | Stosunki międzynarodowe |
| Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna | — |
| Poziom PRK | 6 PRK |
| Poziom kształcenia | studia pierwszego stopnia |
| Forma studiów | studia stacjonarne |
| Grupa zajęć | — |
| Liczba punktów ECTS | 0 |
| Rodzaj przedmiotu | obowiązkowy |
| Liczba godzin ogółem | 30 godz. |
| Cykl dydaktyczny | 2023/2024 zimowy |
| Semestr studiów | 1 |
| Rok studiów | 1 |
| Profil kształcenia | ogólnoakademicki |
| Rok realizacji | 2023/2024 |
| 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 |
|---------|-----------------|
| 1 | 30 godz. 0 ECTS |

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) |
|-----|---|
| 1 | <p>Studenci powinni uczęszczać na jedną z wybranych form wychowania fizycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenis stołowy - fitness - siłownia <p>- sekcja sportowa Klubu Uczelnianego AZS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * koszykówka kobiet i mężczyzn * siatkówka kobiet i mężczyzn * piłka nożna halowa /futsal/ - mężczyźni <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 rakiетки, serwis, odbicia piłki forhandem i backhandem, odbicia piłki z rotacją awansującą i z rotacją wsteczną, gra pojedyncza i podwójna</p> <p>Fitness - 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 przejęcia 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> |

5. Metody dydaktyczne

| Ćwiczenia | |
|-----------|----------|
| M6 | Dyskusja |

| | |
|------------|---|
| M16 | Praca w grupach |
| M23 | Zajęcia praktyczne |
| MI | Wykład informacyjny, opis, pogadanka |
| MI | Ćwiczenia w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej, fragmenty gier, gra uproszczona i właściwa |

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 | 0 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. Andrzej Sławomir Szczerek Badź fit czyli jak zyskać i zachować szczupłą sylwetkę, dobrą kondycję i zdrowie Dom Wydawniczy BB&P Warszawa 1997
2. Henryk Kuński Trening zdrowotny osób dorosłych Medsportpress Warszawa 2003
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

9. Informacje dodatkowe dla studentów

Osoby prowadzące zajęcia

mgr Łukasz Bilski

mgr Mateusz Buzala

mgr Krzysztof Ciężki

mgr Magdalena Grzelak-Gumula

mgr Marek Grzelak

mgr Alicja Kozera

mgr Katarzyna Majewska

mgr Jolanta Niemczyk

mgr Marek Salamon

mgr Paweł Szczesniewski

mgr Łukasz Terlecki

mgr Michał Wiącek

mgr Helena Wszolek