

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	2
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
2	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 osobistą 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: 2)
1	<p>Studenci powinni uczęszczać na jedną z wybranych form wychowania fizycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenis stołowy - fitness - 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 <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