



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Wychowanie fizyczne
Kod zajęć	TR.SL.315
Status zajęć	podstawowe
Wydział / Instytut	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Specjalizacja	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	2	3	Ćwiczenia warsztatowe	30.0	0.0	bez egzaminu

Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Dorota Ambroży
Wymagania (Kompetencje wstępne)	Znajomość podstawowych zagadnień z zakresu wychowania fizycznego zawartych w podstawach programowych na niższych poziomach edukacyjnych
Założenia i cele zajęć	Wdrażanie do całonocnej troski o ciało. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej. Zdobycie wiedzy, umiejętności, sprawności i kompetencji gwarantujących Zdobycie umiejętności użytecznych w zależności od modułu wybranego przez studenta m.in. z pływania czy samoobrony, testowania własnego poziomu sprawności fizycznej, planowania własnej aktywności fizycznej, bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności fizycznej

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
---	----------------------------

	Studia stacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 30	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	30	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 0	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 30	ECTS: 0
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 0	

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W02	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku	-K_W01	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego
Umiejętności: student potrafi			
U02	Potrafi poprowadzić zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych	-K_U03	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K03	Gotów jest dbać o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	-K_K02	analiza frekwencji i aktywności studenta na zajęciach

Formy i metody kształcenia

metoda syntetyczna
metoda analityczna
metody odtwórcze
metody aktywizujące
wykład
dyskusja

Treści programowe

Ćwiczenia warsztatowe

- I. Pływanie
 - BHP zajęć na pływalni (1 godz.).
 - Ćwiczenia adaptacji wstępnej (1 godz.).
 - Technika pracy nóg w stylu grzbietowym (2 godz.).
 - Technika pracy ramion w stylu grzbietowym (2 godz.).
 - Koordinacja pracy nóg i ramion w stylu grzbietowym (2 godz.).
 - Technika pracy nóg do kraula na piersiach (2 godz.).
 - Technika pracy ramion do kraula na piersiach (4 godz.).
 - Koordinacja pracy ramion z oddechem w pływaniu kraulem na piersiach (4 godz.).

9. Technika pracy nóg w stylu klasycznym (4 godz.).
10. Technika pracy ramion w stylu klasycznym (2 godz.).
11. Koordynacja pracy nóg, ramion i oddechu w pływaniu stylem klasycznym (4 godz.).
12. Zaliczenie (2 godz.).

II. Turystyka górską

1. Zasady poruszania się na szlakach górskich, BHP w górach, elementy topografii Tatr, Gorców i Pienin (1 godz.).
2. Zasady doboru ubioru i sprzętu w zależności od warunków terenowych i pogodowych (1 godz.).
3. Wycieczki piesze w różne rejony Tatr, Gorców i Pienin – wybór trasy w zależności od warunków pogodowych), zasady monitorowania intensywności wysiłku podczas marszu (2 x 5 godz., 3 x 6 godz.).

III. Kickboxing

1. BHP zajęć w sportach walki (1 godz.).
2. Pozycja walki (4 godz.).
3. Poruszanie w kickboxingu (3 godz.).
4. Obrona przed ciosami prostymi (5 godz.).
5. Ciosy proste (3 godz.).
6. Kopnięcie frontalne (4 godz.).
7. Ciosy sierpowe (4 godz.).
8. Obrony przez odskok, zejście z linii ciosu, unik rotacyjny (3 godz.).
9. Kopnięcie low-kick (2 godz.).
10. Zaliczenie (1 godz.).

IV. Wspinaczka

1. BHP zajęć na ścianie wspinaczkowej (2 godz.).
2. Podstawowe zasady asekuracji (3 godz.).
3. Wiązanie liny i zakładanie uprząży (2 godz.).
4. Zasady przemieszczania się po formach niskich „boulder” (6 godz.).
5. Wspinanie z asekuracją górną (6 godz.).
6. Zasady wspinania z asekuracją dolną (10 godz.).
7. Zaliczenie (1 godz.).

V. Zespołowy gry sportowe

1. Zasady poruszania w piłce koszykowej, nożnej i siatkowej (3 godz.).
2. Przypomnienie podstawowych przepisów gry (3 godz.).
3. Przypomnienie podstawowych elementów technicznych ZGS (12 godz.).
4. Miniturnieje w systemach „każdy z każdym” i pucharowym (6 godz.).
5. Małe gry taktyczne (3 godz.).
6. Nauka sędziowania ZGS (3 godz.).

VI. Trening siłowy

1. BHP zajęć na siłowni, pozycje wyjściowe do ćwiczeń (2 godz.).
2. Metoda obwodowa (6 godz.).
3. Metoda body bulding (6 godz.).
4. Ćwiczenia z ciężarem wolnym (6 godz.).
5. Zestawy ćwiczeń na wybrane grupy mięśniowe (6 godz.).
6. Elementy ćwiczeń stosowanych w treningu typu „cross fit” (4 godz.).

VII. Fitness dance

1. Organizacja zajęć, BHP na zajęciach fitness, warunki zaliczenia przedmiotu (2 godz.).
2. Basic dance fitness (6 godz.).
3. Lo compact dance (4 godz.).
4. Hi-compact dance (4 godz.).
5. Dance-fitness (4 godz.).
6. Hi-lo combo (4 godz.).
7. Dance Workout (4 godz.).
8. Zaliczenie (2 godz.).

VIII. Fitness body & mind

1. Organizacja zajęć, BHP na zajęciach fitness, warunki zaliczenia przedmiotu (2 godz.).
2. Basic body & mind (6 godz.).
3. Pilates Basic (4 godz.).
4. Body Balance (4 godz.).
5. Yoga Fit (6 godz.).
6. Stretch (6 godz.).
7. Zaliczenie (2 godz.).

IX. Wychowanie fizyczne ogólne

1. BHP zajęć ruchowych na sali gimnastycznej, pływalni, siłowni i w terenie (1 godz.).
2. Rozgrzewka - zasady doboru ćwiczeń gimnastycznych (kształtujących) (1 godz.).
3. Historia wybranych dyscyplin sportowych (2 godz.).
4. Przepisy wybranych dyscyplin sportowych oraz podstawowe zasady sędziowania (2 godz.).
5. Technika wybranych elementów zespołowych gier sportowych (futsal, siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, unihokej) oraz tenisa stołowego, pływania, gimnastyki (16 godz.).
6. Zasady gier rekreacyjnych (2 godz.).
7. Elementy lekkiej atletyki, atletyki terenowej - marsze, biegi marszobieg, skoki, rzuty (6 godz.).

X. Wychowanie fizyczne z edukacją zdrowotną

1. Podstawy teorii kultury fizycznej, wychowania fizycznego - definicje, cele, historia, koncepcje, funkcje (2 godz.).

2. Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym (2 godz.).
3. Podstawy teoretyczne aktywności ruchowej rekreacyjnej i sportowej (2 godz.).
4. Wpływ aktywności fizycznej na wybrane układy organizmu człowieka (2 godz.).
5. Postawa ciała - aspekty zdrowotne (2 godz.).
6. Monitorowanie składu ciała, wskaźniki służące ocenie masy ciała (2 godz.).
7. Systematyka ćwiczeń fizycznych (6 godz.).
8. Struktura motoryczności, zdolności motoryczne - podstawy teoretyczne (4 godz.).
9. Metody kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych (6 godz.).
10. Sposoby pomiaru i oceny zdolności motorycznych (2 godz.).

XI. Nordic walking

1. Zasady doboru sprzętu (2 godz.).
2. Krok klasyczny (4 godz.).
3. Technika kroku fitness (4 godz.).
4. Technika kroku 2/1 (4 godz.).
5. Technika podejść (4 godz.).
6. Zasady monitorowania intensywności podczas marszu (4 godz.).
7. Wykorzystanie poznanych technik - wycieczka w terenie górskim (8 godz.).

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Kategoria: Umiejętności

Zal - Student samodzielnie planuje i realizuje aktywność sportową na module, demonstrując wybrane ćwiczenia.

Nzal - Student nie potrafi zaplanować i realizować aktywności sportowej na wybranym module, nie potrafi poprawnie demonstrować ćwiczeń.

Abs -

Kategoria: Wiedza

Zal - Student zna i rozumie przepisy BHP na zajęciach, zna i stosuje przepisy wybranej dyscypliny sportowej.

Nzal - Student nie zna i nie stosuje przepisów BHP na zajęciach, nie zna i nie stosuje przepisów wybranej dyscypliny sportowej

Abs -

Kategoria: Kompetencje społeczne

Zal - Student systematycznie podejmuje aktywność fizyczną na wybranym module, uczestniczył aktywnie w 80% zajęć

Nzal - Student ma problemy z systematycznym podejmowaniem aktywności fizycznej na wybranym module, uczestniczył aktywnie w mniej niż 80% zajęć.

Abs -

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Ćwiczenia warsztatowe	analiza frekwencji i aktywności studenta na zajęciach	1	25,00 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	3	75,00 %

Informacja dodatkowa zaliczenia:

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. Wołyniec J. (red.) Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, Wydawnictwo BK, Wrocław, 2006
2. Wróblewski F. Siatkówka, Wydawnictwo Dragon, Bielsko-Biała, 2016
3. Kałużny K. Unihokej. Zabawy i gry ruchowe, AWF Wrocław, 2010
4. Schwanbeck K. Nordic walking. I o to chodzi!, Wydawnictwo Helion, Gliwice, 2013
5. Newell N., Cross D., Bernabei T., Cowcher P. Pływanie. Profesjonalnie o sporcie, Wydawnictwo Muza, Warszawa, 2011
6. Fasulo D. J. Wspinaczka. Asekuracja i autoratownictwo, Eremis, Warszawa, 2004
7. Unger E. Trening siłowy, Wydawnictwo Marszałek & Marszałek, Wrocław 2002
8. Krause J. Basketball Skills and Drills, Human Kinetics, Champaign, 2018

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1. Woynarowska B. (red.) Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, PWN Warszawa 2017