

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu

Lekkoatletyczne formy aktywności fizycznej

2. Nazwa kierunku

Turystyka i Rekreacja

3. Poziom studiów

Studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS

2

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
VI				30		

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca**

Joanna Baj-Korpak - dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Brak

9. Cele przedmiotu

C1. Poznanie podstawowych przepisów i elementów technicznych wybranych konkurencji lekkoatletycznych

C2. Zdobycie podstawowych umiejętności z zakresu lekkoatletycznych form aktywności fizycznej

C3. Przybliżenie korzyści zdrowotnych aktywności fizycznej na przykładzie form lekkoatletycznych

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01	Ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie niezbędnym dla przedmiotu	K_W02
------	--	-------

UMIEJĘTNOŚCI

EU02	Posiada umiejętności ruchowe związane ze studiowanym kierunkiem, wynikające z treści przedmiotu	K_U15
EU03	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, właściwe dla studiowanego kierunku	K_U15, K_U16

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU04	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	K_K01
EU05	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów	K_K08

11. Treści programowe**Forma zajęć** – zajęcia praktyczne

1. Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej – podział, formy, znaczenie dla człowieka. Rozgrzewka lekkoatletyczna.
2. Naturalne formy ruchu w kontakcie z przyrodą, jako sposoby kształtowania kondycji fizycznej - marsz, marszobieg, jogging. Atletyka terenowa.
3. Sprawność ogólna – ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami lekarskimi.
4. Gry i zabawy lekkoatletyczne w nauczaniu konkurencji rzutowych. Kształtowanie elementów techniki rzutów.
5. Gry i zabawy lekkoatletyczne w nauczaniu konkurencji skocznościowych. Kształtowanie elementów techniki skoków.
6. Gry i zabawy lekkoatletyczne w nauczaniu elementów techniki konkurencji sprinterskich i czasu reakcji. Kształtowanie zdolności szybkościowych.
7. Rekreacyjne przykłady biegów wytrzymałościowych – CROSS.
8. Bieg przez płotki – technika pokonywania płotków. Sprawność ogólna.
9. Biegi sztafetowe. Zabawy drużynowe z wykorzystaniem pałeczki sztafetowej.
10. Siła biegowa – skipy, wieloskoki
11. Wieloboje – rekreacyjne przykłady wielobojów lekkoatletycznych
12. Atletyka terenowa – mała zabawa biegowa
13. Kształtowanie sprawności ogólnej – obwód stacyjny
14. Alternatywne formy rekreacyjnej aktywności ruchowej – bieg na orientację
15. Biegowe wysiłki wytrzymałościowe. Jogging – fenomen współczesnej rekreacji ruchowej.

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Pokaz i objaśnienie
2. Studiowanie literatury przedmiotu

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Zaangażowanie, aktywny udział w zajęciach – ocenianie ciągłe
2. Przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej
3. Praca pisemna – konspekt zajęć z zakresu wybranych lekkoatletycznych form aktywności fizycznej

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	34
2. Nakład pracy studenta	16
suma	50
liczba punktów ECTS	2

15. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Iskra J., Marcinów R., Tataruch M., Tataruch R., Walaszczyk A., Wojnar J. [2008], Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Politechnika Opolska, Opole.
2. Iskra J., Walaszczyk A., Juras B. [2009], Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej. AWF, Katowice.
3. Maffetone P. [2021] Trening wytrzymałościowy. Jak budować maksymalną wydolność i szybkość bez przetrenowania i kontuzji. Wyd. Galaktyka, Łódź.
4. <https://www.pzla.pl/>
5. <http://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/>

Literatura uzupełniająca:

1. Trześniowski R. [1995], Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa.
2. Stawczyk Z. [1999], Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF, Poznań

16. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.

Procentowy udział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności i kompetencje przyjmuje się na poziomie:

W - 20%, U – 70%, K – 10%

Ocena końcowa składa się z następujących składowych:

W 20% - praca zaliczeniowa (konspekt zajęć z przygotowany pod kątem wskazanej lekkoatletycznej formy aktywności fizycznej), oceniana w skali od 1 do 5 pkt. (1 pkt. – ndst., 5 pkt. - bdb).

U 70% – opanowanie przez studenta określonych zadań ruchowych oraz umiejętność przeprowadzenia wskazanej części zajęć ruchowych o charakterze lekkoatletycznym - ocenianie ciągłe na podstawie obserwacji.

K 10% – przyjmowanie określonych ról, zaangażowanie podczas zajęć – ocenianie ciągłe na podstawie obserwacji.

Student może uzyskać oceny cząstkowe za znajomość przepisów i zasad rozgrywania określonych konkurencji lekkoatletycznych oraz za aktywny udział w zajęciach.

Ocena końcowa wynika z algorytmu $0,2 \times W + 0,7 \times U + 0,1 \times K$

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem