

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

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
	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	Zna i rozumie kategorie pojęciowe i terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem	K_W02
------	---	-------

UMIEJĘTNOŚCI

EU02	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)	K_U15
EU03	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i atmosferycznych	K_U16

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU04	Jest gotów do organizowania i kierowania pracą zespołów i organizacji w środowisku pracy i poza nim	K_K01
EU05	Jest gotów do samodzielnego zdobywania i doskonalenia wiedzy	K_K08

oraz umiejętności profesjonalnych i badawczych	
11. Treści programowe	
Forma zajęć – zajęcia praktyczne	
<ol style="list-style-type: none"> 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	35
2. Nakład pracy studenta	15
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. Trzeźniowski 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