

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Lekkoatletyczne formy aktywności fizycznej						
2. Nazwa jednostki Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu do wyboru						
5. Poziom studiów studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 2						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr III rok, semestr VI - letni						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
					30	
10. Język wykładowy: język polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Joanna Baj-Korpak - dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne Brak						
13. 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						
14. 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	
15. 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 wyścigi wytrzymałościowe. Jogging – fenomen współczesnej rekreacji ruchowej.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie	
2. Studiowanie literatury przedmiotu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Zaangażowanie, aktywny udział w zajęciach – ocenianie ciągłe	
F2. Przeprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej	
P1. Praca pisemna – konspekt zajęć z zakresu wybranych lekkoatletycznych form aktywności fizycznej	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	30
Nakład pracy studenta:	20
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
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.	
Literatura uzupełniająca:	
1) Trześniowski R. [1995], Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa.	
2) Stawczyk Z. [1999], Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF, Poznań	
20. 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 ciągle 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 $0,2 \times W + 0,7 \times U + 0,1 \times K$

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w obiektach sportowych PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**