

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021

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 wieloboju 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.

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**	35
Nakład pracy studenta:	15
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2

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.

Literatura uzupełniająca:

- 1) Trzeźniowski 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 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 $0,2 \times W + 0,7 \times U + 0,1 \times K$

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 ABNS 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**