

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Lekkoatletyczne formy aktywności fizycznej

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii
Zakład Turystyki i Rekreacji

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia ogólnego

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

2

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

II rok, semestr 4

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk. Ćw. Lab. Sem. Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk. Ćw. Lab. Sem. Proj.

studia stacjonarne

30

2

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Joanna Baj-Korpak – dr; e-mail: j.baj-korpak@dydaktyka.pswbp.pl

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Brak

15 Cele przedmiotu

C1 Poznanie podstawowych przepisów i elementów technicznych wybranych konkurencji lekkoatletycznych.

C2 Zdobyć podstawowych umiejętności z zakresu lekkoatletycznych form aktywności fizycznej.

C3 Przybliżenie korzyści zdrowotnych aktywności fizycznej na przykładzie form lekkoatletycznych.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

		odniesienie do celów przedmiotu
M1A_W10	Ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie niezbędnym dla przedmiotu	C1, C3
M1A_U01	Posiada umiejętności ruchowe związane ze studiowanym kierunkiem, wynikające z treści przedmiotu	C2
M1A_U11	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, właściwe dla studiowanego kierunku	C2
M1A_K04	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	C2

M1A_K09	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów	C3	
17 Treści programowe			
	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia
1	Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej – podział, formy, znaczenie dla człowieka. Rozgrzewka lekkoatletyczna.	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K09
2	Naturalne formy ruchu w kontakcie z przyrodą, jako sposoby kształtowania kondycji fizycznej - marsz, marszobieg, jogging. Atletyka terenowa.	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
3	Sprawność ogólna – ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami lekarskimi.	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
4	Gry i zabawy lekkoatletyczne w nauczaniu konkurencji rzutowych. Kształtowanie elementów techniki rzutów.	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
5	Gry i zabawy lekkoatletyczne w nauczaniu konkurencji skocznościowych. Kształtowanie elementów techniki skoków.	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
6	Gry i zabawy lekkoatletyczne w nauczaniu elementów techniki konkurencji sprinterskich i czasu reakcji. Kształtowanie zdolności szybkościowych.	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
7	Rekreacyjne przykłady biegów wytrzymałościowych – CROSS.	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
8	Bieg przez płotki – technika pokonywania płotków. Sprawność ogólna.	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
9	Biegi sztafetowe. Zabawy drużynowe z wykorzystaniem pałeczki sztafetowej.	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
10	Siła biegowa – skipy, wieloskoki	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K09
11	Wieloboje – rekreacyjne przykłady wielobojów lekkoatletycznych	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
12	Atletyka terenowa – mała zabawa biegowa	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
13	Kształtowanie sprawności ogólnej – obwód stacyjny	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
14	Alternatywne formy rekreacyjnej aktywności ruchowej – bieg na orientację	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
15	Biegowe wysiłki wytrzymałościowe. Jogging – fenomen współczesnej rekreacji ruchowej.	2	M1A_W10, M1A_U01, M1A_U11, M1A_K04, M1A_K09
	suma godzin	30	
18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne			
1.	Pokaz i objaśnienie		
2.	Studiowanie literatury przedmiotu		

19 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

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
	S
Godziny kontaktowe z nauczycielem:	35
• Ćwiczenia	30
• Konsultacje	5
Czas pracy własnej studenta:	15
• Przygotowanie specjalistycznej rozgrzewki lekkoatletycznej	2
• Przygotowanie się do zajęć – poznanie przepisów konkurencji, zasad ich rozgrywania	5
• Przygotowanie pracy zaliczeniowej	8
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2 (1 ECTS=25h)

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

22 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 $0,2 \times W + 0,7 \times U + 0,1 \times K$

(zaokrąglanie końcówek: $<0.25 - 0.0$; $0.25-0.74 - 0.5$; $>0.75 - 1.0$).

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
2. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
3. Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
M1A_W10	K_W02	C1, C3	1-15	1, 2	F1, F2, P1
M1A_U01	K_U15	C2	1-15	1	F1, F2
M1A_U11	K_U15, K_U16	C2	1-15	1	F1, F2
M1A_K04	K_K01	C2	2-9,11-15	1	F1, F2
M1A_K09	K_K08	C3	1-15	1	F1