

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Prozdrowotne formy rekreacji w lekkiej atletyce |
| KOD PRZEDMIOTU       | RR722 ANB1                                      |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty do wyboru                            |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 1.00                                            |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                                          |
| SEMESTRY             | 2                                               |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>KLINICZNE |
|---------|--------|-----------|------------|--------------------------|----------------------|
| 2       | 0      | 6         | 0          | 0                        | 0                    |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Zapoznanie z teoretycznym i praktycznym aspektem treningu zdrowotnego o charakterze siłowym, gibkościowym i wytrzymałościowym. Podniesienie osobistej sprawności fizycznej studentów poprzez aktywny udział w zajęciach dydaktycznych. Nabycie umiejętności, planowania treningu zdrowotnego, jego kontrola oraz ocena efektów indywidualnego treningu.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Posiadanie przez studenta odpowiedniego poziomu zdolności motorycznych oraz pogłębionej wiedzy z zakresu budowy oraz funkcjonowania organizmu człowieka podczas wysiłku fizycznego. Brak przeciwwskazań do uprawiania aktywności fizycznej.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student ma rozszerzoną wiedzę z zakresu lekkiej atletyki. Poprawnie definiuje, nazewnictwo oraz opisuje lekkoatletyczne czynności ruchowe. Dysponuje rozszerzonym aparatem pojęciowym i pogłębioną wiedzą o funkcjonowaniu układów fizjologicznych organizmu człowieka w różnych stanach: w spoczynku, podczas aktywności fizycznej i po wysiłkach.
- EK2 Wiedza: Student potrafi wykorzystać nabytą wiedzę i umiejętności do samodzielnego tworzenia i modyfikowania rekreacyjnych form aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych.
- EK3 Kompetencje społeczne: Student potrafi współdziałać i pracować w zespole. Rozumie potrzebę ciągłej dbałości o własną sprawność fizyczną, a także prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej. Potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                       | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Informacja o realizacji programu, zasady bhp na zajęciach Trening zdrowotny - siłowy z wykorzystaniem oporu własnego ciała i oporu zewnętrznego - współ-ćwiczący, piłki lekarskie, gumy theraband. Przykłady ćwiczeń siłowych wykonywanych indywidualnie i ze współćwiczącym rozwijających siłę mięśni nóg, ramion, tułowia. | 2             |
| Ć2 | Ścieżki zdrowia rodzaje i metody realizacji (w przestrzeni zamkniętej- sali i otwartej (teren). Przygotowanie przykładowych ścieżek zdrowia w formie obwodu stacyjnego i toru przeszkód (o różnych akcentach: siłowy, gibkościowy, wytrzymałościowy).                                                                        | 2             |
| Ć3 | Trening zdrowotny w terenie - zabawowe formy kształtowania wytrzymałości. Zaliczenie przedmiotu.                                                                                                                                                                                                                             | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6             |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Praca w grupach
- M3 Praca z podręcznikiem
- M4 Ćwiczenia praktyczne



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 6                                                 |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 14                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 5                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | <b>25</b>                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 1                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne   |
| F2 | Aktywność na zajęciach |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Średnia ważona ocen formułujących |
|----|-----------------------------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Frekwencja na zajęciach, przygotowanie konspektu i przeprowadzenie przykładowej ścieżki zdrowia, zaliczenia praktyczne czynny udział w wybranej formie rekreacji w lekkiej atletyce (ścieżki biegowe, Test Coopera, Biegi na Orientację). |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

|                     |                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Podstawowa wiedza na temat różnych form rekreacji w lekkiej atletyce, aktywny udział w zajęciach programowych.                                           |
| NA OCENĘ 4          | Poszerzona wiedza nt. różnych form rekreacji w lekkiej atletyce, aktywny udział w zajęciach programowych.                                                |
| NA OCENĘ 5          | Rozszerzona wiedza nt. różnych form rekreacji w lekkiej atletyce, aktywny udział w zajęciach programowych.                                               |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Uzyskanie pozytywnej oceny z konspektu oraz przeprowadzenia wybranych fragmentów zajęć.                                                                  |
| NA OCENĘ 4          | Uzyskanie dobrej oceny z konspektu oraz przeprowadzenia wybranych fragmentów zajęć.                                                                      |
| NA OCENĘ 5          | Uzyskanie bardzo dobrej oceny z konspektu oraz przeprowadzenia wybranych fragmentów zajęć, czynny udział w wybranej formie rekreacji w lekkiej atletyce. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.                                                                               |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 4 | Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy, potrafiąc działać w zespole, pracować w grupie oraz współpracować z przedstawicielami innych zawodów w zakresie ochrony zdrowia.                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 5 | Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy, potrafiąc działać w zespole, pracować w grupie oraz współpracować z przedstawicielami innych zawodów w zakresie ochrony zdrowia. Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej fizjoterapeuty. |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_U21, K_K05, K_K06                 | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3          |                    | F2 F1 P1      |
| EK2                               | K_U21, K_K05, K_K06                 | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3          |                    | F2 F1 P1      |
| EK3                               | K_U21, K_K05, K_K06                 | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3          |                    | F2 F1 P1      |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mleczko E. — *Lekkoatletyka*, Kraków, 2007, AWF
- 2 Kuński H. — *Trening zdrowotny dla osób dorosłych*, ., 2003, Medsport
- 3 Maciantowicz J. Nowak P. — *Bieganie sposób na życia*, Wrocław, 2002, AWF
- 4 Chodinow W. — *Trening obwodowy w kulturze fizycznej i sporcie*, Radom, 2011, Politechnika Radomska
- 5 Adamczyk T, Goły M, Matuszkowiak A. — *Trening zdrowotny z Nordic Walking*, ., 2009, Raabe
- 6 Mleczko E., Trzmielewski R. — *Biegi na orientację*, Kraków, 1999, AWF
- 7 Anderson B. — *Stretching czyli ćwiczenia rozciągające dla zwykłych śmiertelników oraz sportowców różnych dyscyplin*, Wrocław, Warszawa, Kraków, 1995, Ossolineum
- 8 Orzech J. — *Podstawy treningu siły mięśniowej*, Tarnów, 2004, Sport i Rehabilitacja

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Górski J. — *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, Warszawa, 2001, PZWL
- 2 Kuński H. — *Podstawy treningu zdrowotnego*, Warszawa, 1985, Sport i Turystyka
- 3 Stawczyk Z. — *Gry i zabawy lekkoatletyczne*, Poznań, 1998, AWF
- 4 Friel J. — *Trening z pulsometrem*, ., 2010, Inne Spacery
- 5 Przybylska A, Peszek A. — *Jak biegać zdrowo*, ., 2011, Inne Spacery
- 6 Meise H, Ratajczyk G. — *Fitness z szarfą*, ., 2010, Oficyna Wydawnicza ABA
- 7 3.Mittermaier R, Neureuther Ch. — *Nordic Walking. Catoroczny trening*, ., 2010, Wyd. RM



## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

Dr Joanna Gradek (kontakt: joanna.gradek@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Joanna Gradek (kontakt: joanna.gradek@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

|                     |                               |             |           |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik) | (dziekan) |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....