

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: Stacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Prozdrowotne formy rekreacji w lekkiej atletyce
KOD PRZEDMIOTU	RR722 ASB1
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 LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
2	0	14	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 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 - współćwiczący, piłki lekarskie, gumy thera- band. 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 statycznego i toru przeszkód (o różnych akcentach: siłowy, gibkościowy, wytrzymałościowy).	2
Ć3	Trening zdrowotny w terenie - zabawowe formy kształtowania wytrzymałości. Zaliczenie przedmiotu.	2
Ć4	Ścieżki zdrowia rodzaje i metody realizacji (w przestrzeni zamkniętej- sali i otwartej (teren). Przygotowanie przykładowych ścieżek zdrowia w formie obwodu statycznego i toru przeszkód (o różnych akcentach: siłowy, gibkościowy, wytrzymałościowy).	2
Ć5	Trening zdrowotny- marszowy, metody diagnozowania sprawności krążeniowo oddechowej testem marszowym (np. testu spacerowego- UKK Walk Test), elementy nordic walkingu.	2
Ć6	Elementy biegu na orientację. Mapa do BnO. Czytanie mapy, umiejętność posługiwania się kompasem. Gry orientacyjne i azymutowe w terenie.	2
Ć7	Trening zdrowotny w terenie - zabawowe formy kształtowania wytrzymałości. Zaliczenie przedmiotu.	2
	RAZEM	14



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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	14
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	8
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	3
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
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)

.....