

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	Lekkatletyka ukierunkowana na zdrowie
KOD PRZEDMIOTU	RR722 ASB1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
3	0	14	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Zapoznanie się z metodyką kształtowania wytrzymałości, zasadami treningu zdrowotnego i odchudzającego. Nabycie umiejętności pomiaru intensywności wysiłku fizycznego przy pomocy technicznych środków pomiaru (pulsometry). Nauka programowania treningu rekreacyjnego, jego kontrola oraz ocena efektów indywidualnego treningu, Podniesienie osobistej sprawności fizycznej studentów poprzez aktywny udział w zajęciach dydaktycznych. Zapoznanie się z rekreacyjnymi formami treningu jogging, bieg na orientację.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

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

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student ma rozszerzoną wiedzę z zakresu rekreacyjnych form w lekkiej atletyce. 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. Potrafi diagnozować własną sprawność fizyczną. Potrafi zaplanować trening zdrowotny odpowiednio dla wieku i potrzeb.
- 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 marszowy, metody diagnozowania sprawności krążeniowo oddechowej za pomocą testu marszowego (np. testu spacerowego- UKK Walk Test). Praca z pulsometrem.	2
Ć2	Trening zdrowotny w terenie-zaprawa ogólnorozwojowa w formie wszechstronności ruchowo-lokomocyjnej w warunkach terenowych. Cele i zadania rozgrzewki. Kształtowanie wytrzymałości biegowej metoda ciągła.	2
Ć3	Lekkoatletyczne formy organizacji zajęć w terenie - fartlek. Kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej (OWB) w różnych zakresach intensywności. Doskonalenie zdolności kondycyjnych w biegu ciągłym i zmiennym.	2
Ć4	Elementy biegu na orientację. Mapa do BnO. Czytanie mapy, umiejętność posługiwania się kompasem. Gry orientacyjne i azymutowe w terenie.	2
Ć5	Trening zdrowotny siłowy z zastosowaniem oporu zewnętrznego z wykorzystaniem: piłek lekarskich, gum thera- band, lasek (kijów) gimnastycznych. Przykłady ćwiczeń z oporem zewnętrznym w formie obwodu stacyjnego.	2
Ć6	Zasady realizacji treningu zdrowotnego gibkościowego. Biologiczne podłoże kształtowania gibkości i metody jej rozwijania. Ćwiczenia gibkości o charakterze statycznym i dynamicznym.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć7	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) 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	4
Opracowanie wyników	4
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 przygotowanego konspektu.
NA OCENĘ 4	Uzyskanie dobrej oceny z przygotowanego konspektu oraz przeprowadzenia wybranych fragmentów zajęć.
NA OCENĘ 5	Uzyskanie bardzo dobrej oceny z przygotowanego 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, potrafi 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, potrafi 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 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F2 F1 P1
EK2	K_U21, K_K05	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F2 F1 P1
EK3	K_U21, K_K05, K_K06	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY**LITERATURA PODSTAWOWA:**

- 1 Młeczko E. — *Lekkoatletyka*, Kraków, 2007, AWF
- 2 Kunski H. — *Trening zdrowotny dla osób dorosłych*, Warszawa, 2003, Medsport
- 3 Maciantowicz J. Nowak P — *Bieganie sposób na życie*, Wrocław, 2002, AWF
- 4 Skarzynski J. — *Biegiem przez życie*, Szczecin, 2008, Mega Sport
- 5 Maciantowicz J. Nowak P — *Trening wytrzymałości w biegach średnich i długich*, Wrocław, 2000, AWF



- 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 Daniels J. — *Bieganie metoda Daniela*, Warszawa, 2010, Inne Spacery
- 3 Friel J. — *Trening z pulsometrem*, Warszawa, 2010, Inne Spacery
- 4 Brown R. L, Joe H — *Bieganie dla początkujących*, Warszawa, 2011, Inne Spacery

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)

.....