

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała
Wellness & SPA z zarządzaniem

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Prozdrow. formy aktywn. fiz.: Lekkoatletyczne formy rekreacji
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSA27
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty obowiązkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
4	0	28	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Opanowanie przez studentów podstawowego zasobu ćwiczeń lekkoatletycznych możliwych do wykorzystania w rehabilitacji i profilaktyce chorób cywilizacyjnych
- Cel2 Zapoznanie z techniką wybranych konkurencji lekkoatletycznych i sposobem ich adaptacji dla potrzeb rekreacji ruchowej
- Cel3 Podniesienie osobistej sprawności fizycznej studentów poprzez aktywny udział w zajęciach dydaktycznych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka
- 2 Ogólny zasób wiedzy i umiejętności z zakresu konkurencji lekkoatletycznych.
- 3 Brak przeciwwskazań do uprawiania aktywności fizycznej

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia. Student ma rozszerzoną wiedzę z zakresu lekkiej atletyki. Poprawnie definiuje, nazewnictwo oraz opisuje lekkoatletyczne czynności ruchowe. Posiada podstawową wiedzę na temat rozgrywania konkurencji i zawodów lekkoatletycznych oraz imprez rekreacyjnych.
- EK2 Wiedza: posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów. Student potrafi wykorzystać nabytą wiedzę i umiejętności praktyczne w organizacji zajęć z osobami w różnym wieku w formie zabawowej, ścisłej oraz we współzawodnictwie w konkurencjach lekkoatletycznych. Potrafi diagnozować własną sprawność fizyczną. Potrafi wykonywać, demonstrować ćwiczenia z zakresu wybranych konkurencji lekkoatletycznych.
- EK3 Kompetencje społeczne: dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, 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. Wdraża zasady fair play w rywalizacji sportowej we współpracy z osobami w różnym wieku.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Informacja o realizacji programu, zasady bhp na zajęciach Cele i zadania rozgrzewki. Nauka truchtu w formie ścisłej i zabawowej.	2
Ć2	Ćwiczenia gibkościowe i koordynacyjne indywidualne i ze współwiczającym. Diagnoza zdolności gibkościowych. Ćwiczenia doskonalące technikę biegu, ćwiczenia specjalne.	2
Ć3	Ćwiczenia siłowe bez użycia sprzętu, z oporem własnego ciała i ze współwiczającym. Start niski. Rekreacyjne przykłady biegów sprinterskich.	2
Ć4	Ćwiczenia z piłką lekarską w różnych pozycjach i ze współwiczającym Ćwiczenia skocznościowe. Diagnoza skoczności.	2
Ć5	Ćwiczenia przygotowujące do biegu przez różnorodne przeszkody Rekreacyjne przykłady skoków lekkoatletycznych - w dal.	2
Ć6	Ćwiczenia rzutne z piłeczką palantową. Konkurs skoku w dal z rozbiegu.	2
Ć7	Ćwiczenia z użyciem lasek gimnastycznych indywidualne i ze współwiczającym. Bieg na 25 m ze startu niskiego	2
Ć8	Lekkoatletyczny tor przeszkód o charakterze ogólnorozwojowym. Rekreacyjne przykłady skoków lekkoatletycznych - wzwyż.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć9	Ćwiczenia z wykorzystaniem ławeczek szwedzkich. Skok wzwyż techniką naturalną.	2
Ć10	Ćwiczenia z wykorzystaniem taśm thera-band. Konkurs skoku wzwyż.	2
Ć11	Ćwiczenia z wykorzystaniem oszczepu. Rekreacyjne przykłady biegów wytrzymałościowych.	2
Ć12	Ćwiczenia rzutne przygotowujące do pchnięcia kulą. Bieg ciągły w różnych zakresach intensywności.	2
Ć13	Konkurs pchnięcia kulą. Diagnoza wytrzymałości. Test Coopera	2
Ć14	Przygotowanie do udziału w rekreacyjnych zawodach biegowych. Zaliczenie przedmiotu	2
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Konsultacje
- M3 Praca z podręcznikiem
- M4 Prezentacje multimedialne
- M5 Inne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	28
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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	28
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Ćwiczenie praktyczne

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Średnia ważona ocen formułujących

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Frekwencja na zajęciach.
2	Zaliczenie praktyczne.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Podstawowa wiedza na temat poznanych konkurencji lekkoatletycznych i rekreacyjnych
NA OCENĘ 4	Poszerzona wiedza nt konkurencji lekkoatletycznych i rekreacyjnych. Znajomość metod diagnozowania sprawności fizycznej.
NA OCENĘ 5	Rozszerzona wiedza na temat konkurencji lekkoatletycznych rekreacyjnych oraz przepisów wybranych konkurencji lekkoatletycznych oraz podstawowe zasady organizowania imprez rekreacyjnych. Znajomość metod diagnozowania sprawności fizycznej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Skok w dal - K- 3,30m, M- 4,20m; 25m - K- 5,10s, M- 4,15s; Skok wzwyż - K - 100cm, M - 120cm; Pchnięcie kulą - K(3kg)- 5,50m, M (6kg) - 7m; Test Coopera- K - 2000m, M 2400m.
NA OCENĘ 4	Skok w dal - K- 3,50m, M- 4,50m; 25m - K- 5,00s, M- 4,00s; Skok wzwyż - K - 110cm, M - 130cm; Pchnięcie kulą - K(3kg)- 6,00m, M (6kg) - 8,00m; Test Coopera- K - 2200m, M -2600m.
NA OCENĘ 5	Skok w dal - K- 3,80m, M- 4,80m; 25m - K- 4,90s, M- 3,90s; Skok wzwyż - K - 120cm, M - 140cm; Pchnięcie kulą - K(3kg)- 6,500m, M (6kg) - 9,00m; Test Coopera- K - 2400m, M -2800m.
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 i promocji 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 i promocji zdrowia, dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10, K_U20, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1 P2



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK2	K_W10, K_U20, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1 P2
EK3	K_W10, K_U20, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mleczek E (red) — *Lekkoatletyka.*, Kraków, 2007, AWF
- 2 Iskra J, Walaszczyk A, Juras B. — *Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej*, Katowice, 2009, AWF
- 3 Gasilewski J. Iskra J, Szeplawy M — *Lekkoatletyka dla instruktorów*, Racibórz, 2011, PWSZ
- 4 Maciantowicz J. — *Biegi wytrzymałościowe*, Warszawa, 2000, COS
- 5 Anderson B. — *Stretching czyli ćwiczenia rozciągające dla zwykłych śmiertelników oraz sportowców różnych dyscyplin*, Wrocław -Warszawa-Kraków, 1995, Ossolineum
- 6 Stawczyk Z. — *Gry i zabawy lekkoatletyczne.*, Poznań, 1998, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Galloway J, Galloway B. — *Bieganie i odchudzanie dla kobiet*, Gliwice, 2012, Helion
- 2 Stawczyk Z. — *Ćwiczenia ogólnorozwojowe.*, Poznań, 1998, AWF
- 3 PZLA — *Przepisy zawodów w lekkoatletyce.*, Warszawa, 2008, PZLA

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)

dr Wacław Mirek (kontakt: wacław.mirek@awf.krakow.pl)

mgr Ewa Orłowska (kontakt: ewa.orłowska@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)

.....
.....
.....