

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Lekka atletyka - formy rekreacyjne
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Track and Field Athletics - Recreational Forms
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASE1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4 5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	13	0	0	0
5	0	13	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Zapoznanie studentów z formami rekreacyjnymi w lekkiej atletyce. Podniesienie ogólnej sprawności motorycznej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowa wiedza z zakresu funkcjonowania organizmu człowieka, jego reakcji na zmęczenie oraz odpowiedni poziom sprawności motorycznej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student zna reakcję organizmu na wysiłek fizyczny, zasady bezpieczeństwa, dobiera odpowiednie ćwiczenia oraz w prosty i przystępny sposób formułuje polecenia.
- EK2 Wiedza: Student posiada umiejętność wykorzystania rekreacyjnych form lekkoatletycznych w innych dyscyplinach sportu.
- EK3 Kompetencje społeczne: Student potrafi współpracować z grupą ćwiczebną, stosować zasady fair play w rywalizacji sportowej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Lekkoatletyka - ogólne wiadomości z zakresu historii, bloków konkurencji, przepisów. Rozgrzewka - cele i zadania.	2
Ć2	Gry i zabawy lekkoatletyczne o charakterze wytrzymałościowym.	2
Ć3	Gry i zabawy lekkoatletyczne o charakterze szybkościowo - skocznościowym.	2
Ć4	Gry i zabawy lekkoatletyczne o charakterze siłowo - rzutnym.	2
Ć5	Różne formy kształtowania wytrzymałości w terenie - walking, nordic walking, trucht, jogging i inne formy sprawności biegowej.	2
Ć6	Formy organizacyjne kształtowania sprawności w terenie - np. Mała Zabawa Biegowa.	2
Ć7	Elementy biegu na orientację jako rekreacyjna forma dla każdego. Podsumowanie semestru.	1
Ć8	Kontrola intensywności wysiłku z wykorzystaniem "sport-testera".	2
Ć9	Ćwiczenia wszechstronne, ukierunkowane i specjalne stosowane w biegach lekkoatletycznych.	2
Ć10	Ćwiczenia skocznościowe kształtujące siłę kończyn dolnych.	2
Ć11	Lekkoatletyczna ścieżka zdrowia o charakterze ogólnorozwojowym w formie obwodu stacijnego.	2
Ć12	Tory przeszkód jako forma kształtowania sprawności ogólnej.	2
Ć13	Metody rozwijania siły - środki treningowe stosowane w rekreacyjnym treningu siłowym na różne partie mięśniowe.	2
Ć14	Podsumowanie zajęć, uzupełnienia i zaliczenie semestru.	1
	RAZEM	26

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia praktyczne
M2 Praca w grupach



M3 Dyskusja

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	26
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	14
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na zajęciach
---	-----------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Podstawowa wiedza na temat lekkoatletycznych form aktywności ruchowej.
NA OCENĘ 4	Podstawowa wiedza na temat lekkoatletycznych form aktywności ruchowej, konkurencji lekkoatletycznych, umiejętność organizowania lekkoatletycznych form aktywności ruchowej w terenie oraz umiejętność rozwijania zdolności motorycznych.
NA OCENĘ 5	Rozszerzona wiedza z zakresu lekkoatletycznych form aktywności ruchowej, konkurencji lekkoatletycznych, umiejętności rozwijania poszczególnych zdolności motorycznych. Student potrafi organizować zajęcia z lekkoatletycznych form aktywności ruchowej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student posiada: umiejętność oceny poziomu zmęczenia organizmu, znajomość podstawowych gier i zabaw lekkoatletycznych kształtujących podstawowe zdolności motoryczne.
NA OCENĘ 4	Student posiada: umiejętność oceny poziomu zmęczenia organizmu, znajomość podstawowych gier i zabaw lekkoatletycznych kształtujących podstawowe zdolności motoryczne, znajomość metodyki kształtowania zdolności motorycznych.



NA OCENĘ 5	Student posiada: umiejętność oceny poziomu zmęczenia organizmu, znajomość podstawowych gier i zabaw lekkoatletycznych kształtujących podstawowe zdolności motoryczne, znajomość metodyki i metod kształtowania zdolności motorycznych, zna duży zasób ćwiczeń kształtujących podstawowe zdolności motoryczne.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi współpracować w grupie.
NA OCENĘ 4	Student potrafi współpracować w grupie, z zaangażowaniem uczestniczy w rywalizacji sportowej.
NA OCENĘ 5	Student współpracuje w zespole, jest kreatywny na zajęciach, uczestniczy w rywalizacji sportowej i stosuje zasady fair play.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W15, K_W18, K_U03, K_U07, K_U14, K_U16, K_U17, K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14		F1 P1
EK2	K_W15, K_W18, K_U03, K_U07, K_U14, K_U16, K_U17, K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14		F1 P1
EK3	K_W15, K_W18, K_U03, K_U07, K_U14, K_U16, K_U17, K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Borek Z., Gabrys T. — *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. II. Skoki, rzuty i wieloboje*, Katowice, 2007, AWF
- 2 Borek Z., Gabrys T. — *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. I. Biegi i chód sportowy*, Katowice, 2005, AWF
- 3 Godlewska I., Jurgielewicz - Urniaż M. — *Lekkoatletyka w szkole*, Opole, 2011, Studio Wydawnicze Jografika
- 4 Maciantowicz J. — *Biegi wytrzymałościowe*, Warszawa, 2000, COS
- 5 Mleczko E. — *Lekkoatletyka*, Kraków, 2007, AWF
- 6 Iskra J. — *Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży*, Katowice - Opole, 2008, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Cedrowski Z. — *Dziennik pracy trenera*, Warszawa, 2006, ZG SZS



- 2 Duława M. — *Lekkoatletyka*, Bielsko Biała, 2011, Dragon Sp. z o.o.
- 3 Friel J. — *Trening z pulsometrem*, Zielonka, 2010, Inne Spacer - Sembr
- 4 Kocjasz J. — *Atlas przyborów, przyrządów i urządzeń terenowych dla potrzeb wychowania fizycznego i sportu*, Warszawa, 1983, Wydawnictwo SiT
- 5 Korzeniowski R. — *ABC chodu sportowego*, Warszawa, 2002, Abaris
- 6 Lipoński W., Sawala K. — *Encyklopedia sportów świata*, Poznań, 2008, Oficyna Wydawnicza Atena
- 7 Poelo J., Milroy P. — *Anatomia w bieganiu*, Warszawa, 2011, Muza SA
- 8 Socha S. — *Rzuty i wieloboje lekkoatletyczne*, Katowice, 1994, AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Renata Tokarz (kontakt: renata.tokarz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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

dr Leszek Komorowski (kontakt: leszek.komorowski@awf.krakow.pl)

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

prof. dr hab. Edward Mleczko (kontakt: edward.mleczko@awf.krakow.pl)

mgr Marcin Nowak (kontakt: marcin.nowak@awf.krakow.pl)

mgr Ewa Orłowska (kontakt: ewa.orłowska@awf.krakow.pl)

dr hab. prof. nadzw. Mariusz Ozimek (kontakt: mariusz.ozimek@awf.krakow.pl)

mgr Grzegorz Sudoł (kontakt: grzegorz.sudol@awf.krakow.pl)

dr Renata Tokarz (kontakt: renata.tokarz@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)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....