

Nazwa grupy zajęć: GRUPA ZAJĘĆ DO WYBORU Z RÓŻNYCH OBSZARÓW KSZTAŁCENIA: Terenowe formy aktywności lekkoatletycznej Wykład monograficzny			ECTS: 3
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: wychowanie fizyczne	
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć :		Rok III / semestr V i VI	
KATEDRA SPORTÓW INDYWIDUALNYCH			
Forma studiów: stacjonarne studia I stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: Obowiązkowy	
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć [stacjonarne) Wykład 13 Ćwiczenia 26	
Koordinator grupy zajęć	dr Ryszard Grzywocz	Sposób realizacji:	
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: Podstawy wiedzy z zakresu wybranych konkurencji sportów indywidualnych</p> <p>Umiejętności: Podstawowe umiejętności z wybranych konkurencji występujących w sportach indywidualnych</p> <p>Kompetencje społeczne: Świadomość pozyskiwania samodzielnie wiedzy z zakresu sportów indywidualnych oraz poziomu własnych zdolności motorycznych</p>	<p>Bezpośrednio- zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów.</p> <p>Pośrednie – przygotowanie do zajęć do części teoretycznej, przygotowanie do części praktycznej, podniesienie poziomu własnych zdolności motorycznych do potrzeb</p>	
Cele grupy zajęć	<p>Celem jest zapoznanie studenta z zagadnieniami dotyczącymi problematyki związanej z kształtowaniem zdolności motorycznych w zakresie potrzeb wybranych dyscyplin indywidualnych (technika wykonania i metodyka nauczania). Poza realizacją efektów kształcenia związaną z wiedzą, studenci zostaną wyposażeni w umiejętności i kompetencje przedstawione poniżej (patrz: efekty uczenia się).</p>		

Kod efektu	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do charakterystyki II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego – poziom 6
W zakresie wiedzy			
W1	Posiada wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia	K_W15	P6S_WK
W2	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik i taktyk z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych	K_W22	P6S_WK
W3	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy	K_W23	P6S_WK
W zakresie umiejętności			
U1	Potrafi uzasadnić, jakie są najistotniejsze prewencyjne i prozdrowotne aspekty aktywności fizycznej	K_U01	P6S_UW
U2	Potrafi posługiwać się środkami dydaktycznymi do zajęć ruchowych z	K_U04	P6S_UO

	różnych form aktywności ruchowej i dyscyplin sportu oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny		
U3	Potrafi zaplanować proces treningowy stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeb indywidualnych i stopnia zaawansowania	K_U09	P6S_UO
U4	Posiada specjalistyczne umiejętności (techniczne, metodyczne) w zakresie wybranych form aktywności fizycznej	K_U16	P6S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K1	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do specjalisty z problemami związanymi z wykonywanym zawodem trenera i nauczyciela	K_K04	P6S_KK
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach sportowych i edukacyjnych, przeciwdziała zagrożeniu bezpieczeństwa innych osób nie uczestniczących bezpośrednio w zajęciach, dba o zapewnienie bezpiecznych warunków pracy	K_K15	P6S_UO
K3	Rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną i zdrowie dla promowania zdrowia, właściwego wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego i trenera	K_K18	P6S_KR

Stosowane metody dydaktyczne

- Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie pokaz
- Metody problemowe: dyskusja dydaktyczna
- Metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiar
- Metody eksponujące: film

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów uczenia się: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST
<p>Teoretyczne podstawy sportów indywidualnych</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Systematyka indywidualnych dyscyplin i konkurencji sportowych. 2. Ewolucja konkurencji lekkoatletycznych, 3. Ewolucja konkurencji pływakich 4. Ewolucja konkurencji gimnastycznych, 5. Ewolucja konkurencji narciarstwa klasycznego 6. Odmienność i specyfika współczesnych form indywidualnych sportów wyczynowych i rekreacyjnych. 	13	

7. Dyscypliny indywidualne w szkolnej kulturze fizycznej i w sporcie wyczynowym.
8. Systematyka dyscyplin szybkościowych, wytrzymałościowych i siłowych.
9. Specyfika treningu w sportach indywidualnych. Uwarunkowania przebiegu procesów adaptacji kobiet do obciążeń treningowych i startowych w różnych indywidualnych dyscyplinach sportu.
10. Rozwój metod szkolenia w sportach indywidualnych.
11. Kontrola efektów po treningowych w dyscyplinach indywidualnych.
12. Nowoczesne środki dydaktyczne stosowane w sporcie
13. Wykorzystanie specyfiki treningu z zakresu dyscyplin indywidualnych w treningu personalnym

Zarządzanie czasem wolnym – lekkoatletyczne formy ruchu

26

1. Organizacyjne i zdrowotne aspekty wyjazdów z wykorzystaniem treningu zdrowotnego (Nordic Walking, wycieczki rowerowe, inne)
2. Nordic walking – nauka techniki podstawowej
3. Tlenowe i uzupełniające środki treningowe stosowane w treningu personalnym i treningu zdrowotnym indywidualne i grupowe.
4. Dobór intensywności i czasu zajęć dla grupy w zależności od zaawansowania. (Boot camp)
5. Najnowsze trendy w treningu ukierunkowanym na spalanie tkanki tłuszczowej. Trening funkcjonalny z wykorzystaniem różnego sprzętu: dyski, gimstick, TRX, fleki, duże piłki, itp.
6. Organizacja rodzinnych festynów sportowych
7. Zarządzanie kapitałem ludzkim podczas różnych przedsięwzięć sportowych

Zajęcia wyjazdowe

8. Organizacja masowych imprez sportowych
9. Wykorzystanie pulsometra i nawigacji GPS w zajęciach. Turystyka miejska i terenowa z Nordic Walking oraz jogging turystyką zależna od poziomu zaawansowania sportowego.
10. Organizacja imprez dla zorganizowanych grup biznesu z wykorzystaniem walorów i bazy turystycznej (np. Beskidy, Jura Krakowsko-Częstochowska itp.).
11. Organizacja imprez dla zorganizowanych grup biznesu z wykorzystaniem walorów i bazy turystycznej (np. tereny miejskie, parki i stadiony sportowe)
12. Organizacja imprez dla zorganizowanych grup biznesu z wykorzystaniem walorów i bazy turystycznej (hale sportowe – obiekty zamknięte).
13. Podsumowanie przeprowadzonych zajęć przez studentów wymiana doświadczeń, wypracowanie wniosków i zaleceń organizacyjnych.

26

Nordic walking

1. Poznanie historii i teorii na temat Nordic Walking. Omówienie technik oraz metodyki nauczania Nordic Walking.
2. Nauka kroku podstawowego stosowanego w Nordic Walking.
3. Nauka kroku klasycznego stosowanego w Nordic Walking.
4. Nauka prowadzenia rozgrzewki Nordic Walking – różne warianty miejsca i terenu do prowadzenia zajęć Nordic Walking.
5. Dobór intensywności i czasu zajęć dla grupy w zależności od zaawansowania. Dobór technik pokonywania naturalnych przeszkód terenowych – podejście pod górę, zejście z góry, chodzenie po schodach itp.
6. Doskonalenie umiejętności prowadzenia zajęć Nordic Walking w miejscu zamieszkania.

Zajęcia wyjazdowe

7. Wykorzystanie pulsometra i nawigacji gps w zajęciach Nordic Walking.
8. Zajęcia Nordic Walking w terenie płaskim dla masterów.
9. Zajęcia Nordic Walking w terenie nizinnym.
10. Zajęcia Nordic Walking w terenie górskim
11. Zajęcia Nordic Walking w terenie miejskim oraz w turystyce
12. Budowanie programów treningowych Nordic Walking dla różnych grup wiekowych i różnych zadań.
13. Podsumowanie i zaliczenie przedmiotu.

Student uzyskuje ocenę:

1. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).
2. Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji oraz techniki i metodyki nauczania konkurencji do potrzeb aktualnych zajęć.
3. Aktywny udział w zajęciach.
4. Przeprowadzenie i udział w imprezie o charakterze rekreacyjnym. Przeprowadzenie i udział w imprezie o charakterze sportowym/ **Zarządzanie czasem wolnym – lekkoatletyczne formy ruch.**
5. Umiejętność demonstracji poprawnej techniki podstawowej/ **Nordic walking**
6. Znajomość techniki i metodyki nauczania Nordic Walking.
7. Udział w rajdzie lub zawodach terenowym Nordic Walking.

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: Wg planu studiów, np. Udział w wykładach Udział w ćwiczeniach Udział w seminariach Konsultacje Samodzielna praca studenta: Np. Przygotowanie do ćwiczeń Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp	13 godzin ćwiczeń 26 godzin ćwiczeń 26 godziny	
Łączny nakład pracy studenta wynosi 52 godzin, co odpowiada 3 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

Literatura podstawowa

1. Burger D., 2007 Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa
2. Drabik J. 1996, Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób starszych. AWF, Gdańsk.
3. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. 2006, Fitness i Welles. Kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka.
4. Kuński H. 2002, Trening zdrowotny osób dorosłych, poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa
5. M. i T. Figurscy ., 2008 Nordic Walking dla ciebie. Interspar Warszawa
6. Mittenmaier R., Neureuther Ch. 2010 Nordic Walking całoroczny trening. Wydawnictwo RM Warszawa
7. Pramann U., Schauffle B., Nordic Walking Program treningowy dla seniorów Interspar Warszawa
8. Glover B., Shepherd J., Gloger S. 2007, Podręcznik biegacza, Zielonka, Buk-Rower. (przeł. z j. ang).
9. M. i T. Figurscy ., 2008 Nordic Walking dla ciebie. Interspar Warszawa
10. Mittenmaier R., Neureuther Ch. 2010 Nordic Walking całoroczny trening. Wydawnictwo RM Warszawa
11. Pramann U., Schauffle B., Nordic Walking Program treningowy dla seniorów Interspar Warszawa
12. Wróblewski P., Poradnik Nordic Walking 2010 Paskal Sp. Z o.o. Bielsko – Biała
13. Zajac A., Waśkiewicz Z., (red.). Nauka w służbie sportu wyczynowego. AWF Katowice. 2007

Literatura uzupełniająca

14. Adrian-Rokni B., Wahl T., 2008 Marsz oddechowy. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa
15. Astrand P.O. 2000, Dlaczego wysiłek. Medicina Sportiva, 4(2).
16. Kurz T., [1997]: Stretching trening gibkości, COS, Warszawa
17. Perkowski K. Śledziewski D., [1998]: Metodyczne podstawy treningu sportowego, COS, Warszawa
18. Lipoński W., Encyklopedia sportów świata. OW> Atena. 2001
19. Socha T., Sport kobiet. Historia, teoria, praktyka. COS, Warszawa. 2002.
20. Socha S., (red.), Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu. COS, Warszawa. 1997

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst.

Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Test sprawdzający	Sprawdzian umiejętności	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W1	*		
W2	*		*
W3	*		
U1		*	
U2		*	
U3	*	*	
U4	*	*	
K1			*
K2			*
K3			*