

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Lekkoatletyczne formy rehabilitacji ruchowej
KOD PRZEDMIOTU	RR722 PSB47
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
5	0	0	0	28	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Opanowanie przez studentów podstawowego zasobu ćwiczeń lekkoatletycznych możliwych do wykorzystania w rehabilitacji i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zapoznanie z techniką wybranych konkurencji lekkoatletycznych i sposobem ich adaptacji dla potrzeb sportu osób niepełnosprawnych. Opanowanie umiejętności organizacji zajęć z osobami niepełnosprawnymi w formie zabawowej, ścisłej oraz we współzawodnictwie w lekkoatletycznych konkurencjach sportowych. Podniesienie osobistej sprawności fizycznej studentów poprzez aktywny udział w zajęciach dydaktycznych. Kontrola i ocena efektów nauczania lekkoatletycznych czynności ruchowych poprzez prowadzenie przez studentów własnego dzienniczka osiągnięć. Diagnozowanie własnej sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka. Ogólny zasób wiedzy i umiejętności z zakresu konkurencji lekkoatletycznych.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: 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 dla osób niepełnosprawnych.
- EK2 Umiejętności: Student potrafi wykorzystać nabytą wiedzę i umiejętności praktyczne w organizacji zajęć z osobami niepełnosprawnymi w formie zabawowej, ścisłej oraz we współzawodnictwie w konkurencjach lekkoatletycznych. Potrafi diagnozować własną sprawność fizyczną. Potrafi poprawnie dobrać, zademonstrować oraz przeprowadzić ćwiczenia ruchowe z zakresu wybranych konkurencji lekkoatletycznych z pacjentami w różnym wieku z różnymi rodzajami dysfunkcji
- EK3 Kompetencje społeczne: Student potrafi współdziałać i pracować w zespole. Rozumie potrzeby 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 niepełnosprawnymi.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Informacja o realizacji programu, zasady bhp. Diagnoza sprawności fizycznej - omówienie. Lekkoatletyka terenowa zaprawa ogólnorozwojowa.	2
L2	Elementy atletyki terenowej z akcentem wytrzymałości ogólnej. Omówienie i przeprowadzenie bip-testu- diagnoza zdolności wytrzymałościowych.	2
L3	Ćwiczenia z piłką lekarską w różnych pozycjach, ze współwiczającym Ćwiczenia przygotowawcze do pchnięcia kula z piłkami lekarskimi. Technika biegów krótkich. Ćwiczenia specjalne sprintera. Testy: gibkość siła statyczna.	2
L4	Technika start niskiego. Lekkoatletyczne gry i zabawy, skocznościowe, szybkościowe. Testy: diagnoza siły mięśni tułowia (siady z leżenia), siły dynamicznej kończyn dolnych (skok w dal z miejsca).	2
L5	Bieg na 25m ze startu niskiego. Technika naturalna w skoku w dal. Podstawowe przepisy LA. Diagnoza zdolności koordynacyjnych - Testy: tapping, równowaga.	2
L6	Konkurs skoku w dal Ćwiczenia gibkościowe i zwiększające zakres ruchu z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych.	2
L7	Lekkoatletyczne gry i zabawy rzutne. Nauka pchnięcia kula z miejsca i z doskoku (ćwiczenia z piłkami lekarskimi, ćwiczenia z kulą). Diagnoza siły dynamicznej kończyn górnych i tułowia - Test: rzut piłką tyłem zza głowy.	2
L8	Ćwiczenia przygotowujące do biegu przez płotki. Elementy techniki biegu przez płotki. Skok wzwyż techniką naturalną.	2



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L9	Ćwiczenia specjalne oszczepnika przydatne w rehabilitacji i sporcie inwalidów (ćwicz z oszczepami lub laskami gimnastycznymi). Technika rzutu piłeczka palantową z uwzględnieniem rzutów osób niepełnosprawnych (rzuty z pozycji izolowanych).	2
L10	Ćwiczenia specjalne do skoku wzwyż tech flop, Technika flop.	2
L11	Technika skoku wzwyż flop- doskonalenie techniki. Konkurs skoku wzwyż. Adaptacja skoku w dal i wzwyż dla osób niepełnosprawnych. Podstawowe przepisy LA.	2
L12	Lekkoatletyczne gry i zabawy wytrzymałościowe Technika biegów sztafetowych, technika zmian sztafetowych 4x100.	2
L13	Przygotowanie i prowadzenie gier i zabaw LA przez studentów.	2
L14	Omówienie przepisów wybranych konkurencji lekkoatletycznych. Podstawowe informacje nt organizowania zawodów LA. Uzupełnienie zaliczeń. Wpis do indeksu.	2
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Praca w grupach
- M3 Konsultacje
- M4 Praca z podręcznikiem
- M5 Prezentacje multimedialne
- M6 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	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	1
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	1
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
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, zaliczenie praktyczne, przygotowanie konspektu - prowadzenie gry lub zabawy LA
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Podstawowa wiedza na temat poznanych konkurencji lekkoatletycznych.
NA OCENĘ 4	Poszerzona wiedza nt. konkurencji lekkoatletycznych oraz ich adaptacji dla potrzeb sportu niepełnosprawnych.
NA OCENĘ 5	Rozszerzona wiedza na temat konkurencji lekkoatletycznych oraz przepisów wybranych konkurencji lekkoatletycznych oraz podstawowe zasady organizowania zawodów dla osób niepełnosprawnych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	bieg na 25m: K- 4,95s, M- 4,20; skok w dal: K- 3,30, M- 4,40; skok wzwyż: K- 105, M- 125; rzut piłka lekarska: K-6 m, M-9 m; przeprowadzenie gry lub zabawy lekkoatletycznej na 1 punkt.
NA OCENĘ 4	bieg na 25m: K- 4,65s, M- 4,05; skok w dal: K- 3,60, M- 4,80; skok wzwyż: K- 115, M- 135; rzut piłka lekarska: K-7 m, M-10 m; przeprowadzenie gry lub zabawy lekkoatletycznej na 3 punkty.
NA OCENĘ 5	bieg na 25m: K- 4,35, M- 3,90; skok w dal: K- 4,0, M - 5,20; skok wzwyż: K- 125, M- 145; rzut piłka lekarska: K-8 m, M-11 m; przeprowadzenie gry lub zabawy lekkoatletycznej na 5 punktów.
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, dba 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_U01 K_U21 K_K03 K_K08	Cel1	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F2 F1 P1
EK2	K_U01 K_U21 K_K03 K_K08	Cel1	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F2 F1 P1
EK3	K_U01 K_U21 K_K03 K_K08	Cel1	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14	M1 M2	F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mleczek E. — *Lekkoatletyka*, Kraków, 2007, AWF
- 2 Stawczyk Z. — *Gry i zabawy lekkoatletyczne*, Poznań, 1998, AWF
- 3 Mleczek E. — *Gry i zabawy bieżne, wytrzymałościowe*, Warszawa, 1983, Lekkoatletyka, nr 8
- 4 Remplewicz J. — *Lekka atletyka dla niewidomych*, Warszawa, 1988, Zakład Wydawnictw i Nagrań Polskiego Związku Niewidomych
- 5 Szelest Z., Sulisz S. — *Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych*, Warszawa, 1985, Sport i Turystyka
- 6 Stawczyk Z. — *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*, Poznań, 1998, AWF
- 7 Orzech A., Sobiecka J. — *Sport Inwalidów*, Kraków, 1990, AWF
- 8 Szopa J., Grabowski H. — *Europejski Test Sprawności Fizycznej*, Kraków, 1989, AWF
- 9 Anderson B. — *Stretching czyli ćwiczenia rozciągające dla zwykłych śmiertelników oraz sportowców różnych dyscyplin*, Wrocław, Warszawa, Kraków, 1995, Ossolineum

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kempf H.D — *Szkoła pleców*, Warszawa, 1995, Wydawnictwo SIC
- 2 Kuch J., Zaremba Z. — *Serce a ruch*, Warszawa, 1981, PZWL
- 3 Osinski W. — *Health Related Fitness jako teoretyczna podstawa we współczesnym systemie wychowania fizycznego. W: Wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacyjnym. Red. R. Muszkieta, M. Bronikowski*, Poznań, 2003, AWF
- 4 Special Olympics, — *Oficjalne przepisy sportowe. Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia Sportowego dla osób Upośledzonych Umysłowo Olimpiady Specjalne*, Warszawa, 2005, Consert
- 5 PZLA — *Przepisy zawodów w LA.*, Warszawa, 2014, PZLA
- 6 Goodsell A. — *Twój osobisty trener. Układanie własnego programu sprawnościowego*, Warszawa, 1994, Wydawnictwo Sport Press

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)



Mgr Grzegorz Sudol (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)

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