

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: Terapia zajęciowa studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 000

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Jogging
KOD PRZEDMIOTU	RR000 ASB3
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
2	0	0	0	28	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zapoznanie studenta z joggingiem jako formą rekreacji ruchowej.

Cel2 Nauczenie ćwiczeń, które można wykonywać jako rozgrzewkę lub po joggingu.

Cel3 Zachęcenie do dbałości o własną sprawność fizyczną poprzez regularną aktywność fizyczną.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Brak przeciwwskazań zdrowotnych do joggingu.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Kompetencje społeczne: Student dba o poziom sprawności niezbędnej dla wykonywania zawodu

EK2 Wiedza: Student zna zasady bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej w formie joggingu.

EK3 Wiedza: Student jest świadomy znaczenia rozgrzewki przed joggingiem.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zajęcia praktyczne w formie joggingu w terenie.	28
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 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	22
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
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
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Aktywny udział w zajęciach.
2	Przygotowanie i przeprowadzenie fragmentu zajęć.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student niesystematycznie bierze aktywny udział w zajęciach.
NA OCENĘ 4	Student sporadycznie opuszcza zajęcia lub nie jest aktywny
NA OCENĘ 5	Student systematycznie bierze aktywny udział w zajęciach
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student z niewielką pomocą nauczyciela wskazuje zasady bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej w formie joggingu.
NA OCENĘ 4	Student z samodzielnie wskazuje zasady bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej w formie joggingu.
NA OCENĘ 5	Student wskazuje i uzasadnia zasady bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej w formie joggingu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student z niewielką pomocą nauczyciela opisuje znaczenie rozgrzewki przed joggingiem.
NA OCENĘ 4	Student samodzielnie opisuje znaczenie rozgrzewki przed joggingiem.
NA OCENĘ 5	Student samodzielnie opisuje i uzasadnia znaczenie elementów rozgrzewki przed joggingiem.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W11	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1	M1	F2 F1 P1
EK2	K_W11	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1	M1	F2 F1 P1
EK3	K_W11	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1	M1	F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- Maciantowicz J., Nowak P. — *Bieganie - sposób na zdrowe życie.*, Wrocław, 2002, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu



LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1 Makowiecka U. — *Bieganie dla początkujących i zaawansowanych*, Warszawa, 2016, Edgar

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Paweł Żychowicz (kontakt: pawel.zychowicz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marta Kądziołka (kontakt: marta.kadziolka@awf.krakow.pl)

dr Paweł Żychowicz (kontakt: pawel.zychowicz@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)

.....
.....