

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

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	Powszechne formy lekkiej atletyki
KOD PRZEDMIOTU	RR722 PSB47
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
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

Cell 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 Wiedza: 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 wykonywać, demonstrować ćwiczenia z zakresu wybranych konkurencji lekkoatletycznych.
- EK3 Kompetencje społeczne: Student 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 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. Lekkoatletyczne gry i zabawy wytrzymałościowe. Omówienie i przeprowadzenie Testu Coopera.	2
L3	Ćwiczenia z piłką lekarską w różnych pozycjach, ze współćwiczącym. Ćwiczenia przygotowawcze do pchnięcia kulą z piłkami lekarskimi. Technika biegów krótkich. Ćwiczenia specjalne sprintera. Testy: gibkość, siła stat, równowaga, tapping, zwis na drążku.	2
L4	Nauka pchnięcia kulą z miejsca i z doskoku. Technika start niskiego. Testy: mm brzucha, skok w dal z miejsca.	2
L5	Konkurs pchnięcia kulą. Adaptacja elementów techniki pchnięcia kulą dla osób niepełnosprawnych. Podstawowe przepisy LA. Bieg na 25m ze startu niskiego.	2
L6	Lekkoatletyczne gry i zabawy rzutne, skocznościowe, szybkościowe. Technika naturalna w skoku w dal.	2
L7	Ćwiczenia specjalne oszczepnika przydatne w rehabilitacji i sporcie inwalidów (ćwicz. z oszczepami lub łaskami gimnastycznymi). Skok w dal technika biegowa i piersiowa (poglądowo).	2
L8	Konkurs skoku w dal. Podstawowe przepisy LA. Technika rzutu piłeczką palantową.	2



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L9	Skok wzwyż technika naturalna. Doskonalenie rzutu piłeczka palantowa z uwzględnieniem rzutów osób niepełnosprawnych (rzuty z pozycji izolowanych).	2
L10	Ćwiczenia specjalne do skoku wzwyż technika flop. Ćwiczenia przygotowujące do biegu przez płotki. Elementy techniki biegu przez płotki.	2
L11	Technika skoku wzwyż flop. Technika biegów sztafetowych, technika zmian sztafetowych 4x100.	2
L12	Konkurs skoku wzwyż. Adaptacja skoku w dal i wzwyż dla osób niepełnosprawnych. Podstawowe przepisy LA.	2
L13	Przygotowanie i prowadzenie gier i zabaw LA przez studentów. Adaptacja skoku w dal i wzwyż dla osób niepełnosprawnych. Podstawowe przepisy LA.	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 Ćwiczenia praktyczne
- M3 Praca w grupach
- M4 Konsultacje
- M5 Praca z podręcznikiem
- M6 Zadania tablicowe
- M7 Prezentacje multimedialne
- M8 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	2
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
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	Test Coopera: K-2000m, M- 2500; bieg na 25m: K- 4,95s, M- 4,20; pchniecie kula: K- 5,50m, M 7,00; skok w dal: K- 3,30, M- 4,40; skok wzwyż: K- 110, M- 125; prowadzenie gry lub zabawy lekkoatletycznej na 1 punkt.
NA OCENĘ 4	Test Coopera: K-2200m, M- 2700; bieg na 25m: K- 4,65s, M- 4,05; pchniecie kula: K- 6,50m, M 8,00; skok w dal: K- 3,60, M- 4,80; skok wzwyż: K- 120, M- 135; prowadzenie gry lub zabawy lekkoatletycznej na 3 punkty.
NA OCENĘ 5	Test Coopera: K-2400, M- 2900; bieg na 25m: K- 4,35, M- 3,90; pchniecie kula: K- 7,0m, M 9,00; skok w dal: K- 4,0, M - 5,20; skok wzwyż: K- 130, M- 145; prowadzenie 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, potrafiąc 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, potrafiąc 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 L14		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		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		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. — *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*, Poznań, 1998, AWF
- 6 Orzech A., Sobiecka J. — *Sport Inwalidów*, Kraków, 1990, AWF
- 7 Anderson B. — *Stretching czyli ćwiczenia rozciągające dla zwykłych śmiertelników oraz sportowców różnych dyscyplin*, Wrocław, Warszawa, Kraków, 1995, Ossolineum
- 8 Szopa J., Grabowski H. — *Europejski Test Sprawności Fizycznej*, Kraków, 1989, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kempf H.D — *Szkola pleców*, Warszawa, 1995, Wydawnictwo SIC
- 2 Kuch J., Zaremba Z — *Serce a ruch*, Warszawa, 1981, PZWL
- 3 Osiński 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, Consort
- 5 PZLA — *Przepisy zawodów w LA*, Warszawa, 2008, 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)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....