

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Profil studiów:	Praktyczny						
Forma studiów:	Stacjonarne						
Nazwa modułu:	Atletyka terenowa						
Kod modułu kształcenia:	MK_MF099						
Rodzaj modułu kształcenia:	Fakultatywny						
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	1	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	2		50				
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę						

Autor programu:

dr Grażyna Sondel

Cele kształcenia:

Cel 1: Wyposażenie w praktyczne umiejętności i wiedzę dotyczącą prowadzenia zajęć lekkoatletycznych w terenie.

Wymagania wstępne;

Bez wymagań wstępnych.

Efekty kształcenia:**Wiedza:**

EK1: Zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu energetyki wysiłku charakterystycznego dla zajęć prowadzonych w terenie.

Umiejętności:

EK2: Potrafi zorganizować i przeprowadzić zajęcia w terenie z zakresu atletyki terenowej

EK3: Student propaguje zdrowy styl życia.

EK4: Kreuje różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych.

Kompetencje społeczne:

EK5: Wykazuje się aktywną postawą w dbałości o poziom sprawności fizycznej, co pozwoli mu realizować zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.

Treści kształcenia:**Ćwiczenia:**

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Biologiczne podstawy wpływu różnych form aktywności fizycznej na organizm	4
C2	Zasady zachowania bezpieczeństwa na zajęciach terenowych	2
C3	Podstawowe formy ruchowe, struktura rozgrzewki i założenia metodyczne	4

C4	Metody, formy i zasady treningowe stosowane w zajęciach atletyki terenowej	2
C5	Metodyka kształtowania wytrzymałości, planowanie, kontrola	4
C6	Kształtowanie cech motorycznych z wykorzystaniem ukształtowania terenu(stadion LA, las, teren płaski, pagórkowaty, piaszczysty itp.),	10
C7	Zasób ćwiczeń kształtujących siłę mięśniową z wykorzystaniem naturalnych obciążników	10
C8	Wykorzystanie elementów środowiska przy biegach, rzutach i skokach	4
C9	Samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie zajęć z atletyki terenowej z grupą	10

Metody kształcenia:

1. Ćwiczenia praktyczne grupowe
2. Ćwiczenia praktyczne indywidualne

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	50
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	0
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Inne	0
Razem	50
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	2

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu umiejętności i wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi zorganizować i przeprowadzić zajęcia w terenie z zakresu atletyki terenowej, propaguje zdrowy styl życia. Kreuje różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi zorganizować i przeprowadzić zajęcia w terenie z zakresu atletyki terenowej, propaguje zdrowy styl życia. Kreuje różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi zorganizować i przeprowadzić zajęcia w terenie z zakresu atletyki terenowej, propaguje zdrowy styl życia. Kreuje różne formy aktywności fizycznej w zależności od	EK1, EK2, EK3, EK4

warunków środowiskowych i klimatycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, potrafi zorganizować i przeprowadzić zajęcia w terenie z zakresu atletyki terenowej. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, słabo ale potrafi zorganizować i przeprowadzić zajęcia w terenie z zakresu atletyki terenowej. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, nie potrafi zorganizować i przeprowadzić zajęć ruchowych, nie propaguje zdrowego stylu życia Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego , kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 4,5 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 4,0 – Prawie zawsze wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 3,5 – W większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 3,0 – W większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 2,0 – Nie wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej demonstruje postawę antyzdrowotną.	EK5

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:**Ocena formująca:**

- sprawdzian praktyczny
- prezentacja umiejętności
- aktywność podczas zajęć
- obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K_U33	Cel 1	C1 –C9	Ćwiczenia praktyczne grupowe Ćwiczenia praktyczne indywidualne	Aktywność podczas zajęć Prezentacja umiejętności Sprawdzian praktyczny
EK2	K_U01 K_U25 K_U26 K_U33	Cel 1	C1 –C9	Ćwiczenia praktyczne grupowe	Aktywność podczas zajęć
EK3	K_U01 K_U25 K_U26 K_U33	Cel 1	C1 –C9	Ćwiczenia praktyczne indywidualne	Prezentacja umiejętności
EK4	K_U01 K_U25 K_U26 K_U33	Cel 1	C1 –C9	Ćwiczenia praktyczne indywidualne	Prezentacja umiejętności
EK5	K_09	Cel 1	C1 –C9	Ćwiczenia praktyczne indywidualne	Obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Iskra J.; Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży. AWF Katowice 2008 r.
2. Iskra J (red): Lekkoatletyka: podręcznik dla studentów. Katowice, AWF, 2004
3. Gabryś T, Borek Z (red): Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Biegi i chód sportowy. Cz. 1. Katowice, AWF, 2005.
4. Pod red. Stawczyk Z. Zarys lekkoatletyki Wyd. AWF Poznań.

Literatura uzupełniająca:

1. Iskra J.; Walaszczyk A.; Juras G.; Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej; inspiracje i przykłady. AWF Katowice 2009 r.