

Biegi długodystansowe - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Biegi długodystansowe
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFSP-BD
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2021/2022

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studenta z wpływem wysiłku długotrwałego na organizm człowieka. Przekazanie wiedzy dotyczącej techniki biegu oraz metod treningu biegowego. Poprawa wydolności tlenowej. Popularyzacja biegowych form ruchu jako aktywności korzystnie wpływającej na organizm człowieka na każdym etapie jego rozwoju.

Wymagania wstępne

Sprawność umożliwiająca aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Zakres tematyczny

Biegi długodystansowe: Wpływ podejmowania wysiłku tlenowego na organizm człowieka. Wskazania i przeciwwskazania do podejmowania treningu biegowego. Adaptacja organizmu do podejmowania wysiłku aerobowego. Wpływ wysiłku tlenowego na procesy wzrostu młodego organizmu. Biegowe formy ruchu w pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Kontuzje i urazy w biegach długodystansowych, sposoby ich unikania. Ocena techniki biegu, metody i środki służące jej poprawie. Trening uzupełniający biegacza: ćwiczenia siłowe (zestaw ćwiczeń służący poprawie siły mięśni biorących udział w ruchu lokomocyjnym ciała człowieka). Trening uzupełniający biegacza: ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia gibkościowe (zestaw ćwiczeń poprawiający sprawność ogólną oraz gibkość). Metody treningowe służące poprawie wydolności tlenowej. Trening biegowy w zróżnicowanym terenie. Wpływ ukształtowania terenu na poprawę wydolności tlenowej. Długodystansowe biegi uliczne jako atrakcyjna forma spędzania czasu wolnego.

Metody kształcenia

Metoda analityczna, metoda syntetyczna, poglądowa/pokaz, ćwiczenia praktyczne;

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Dba o bezpieczeństwo własne, podopiecznych i współpracowników podczas zajęć o charakterze biegów długodystansowych.	K1_K07	- bieżąca kontrola na zajęciach - Samoocena efektów kształcenia	Laboratorium
Student posiada wiedzę z zakresu przepisów, metodyki i techniki biegowych form ruchu. Zna przepisy techniki i metodykę nauczania Nordic Walking.	K1_W07	- dyskusja - odpowiedź ustna	Laboratorium
Student prezentuje poprawną technikę oraz zestawy ćwiczeń służące nauczaniu i doskonaleniu techniki Nordic Walking. Prezentuje specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu doskonalenia techniki biegu	K1_U07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Student tworzy konspekty zajęć z nauczania Nordic Walking. Projektuje i tworzy konspekty zajęć z biegowych form ruchu	K1_U06	- projekt - konspekt zajęć	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Aktywne uczestnictwo w zajęciach, projekt zajęć biegowych dla różnych grup sprawnościowych i wiekowych, przygotowania konspektu lekcji nauczania techniki Nordic Walking, zastosowanie rozwiązań metodyczno - organizacyjnych w trakcie prowadzenia zajęć praktycznych.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Mleczko E., 2007, Lekkoatletyka AWF Kraków
2. Maciantowicz J., 2009, Trening wytrzymałościowy w biegach średnich i długich AWF Wrocław
3. Stawczyk Z., 1999, Zarys lekkoatletyki AWF Poznań
4. Puleo J., Milroy P., 2012, anatomia w bieganiu, Warszawa
5. Kurz T., 1997, Stretching trening gibkościowy, AWF Warszawa
6. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 13-04-2021 11:10)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ