

Biegi długodystansowe - course description

General information	
Course name	Biegi długodystansowe
Course ID	16.1-WL-WFSP-BD
Faculty	Faculty of Biological Sciences
Field of study	Physical Education / Teaching
Education profile	practical
Level of studies	First-cycle studies leading to Bachelor's degree
Beginning semester	winter term 2022/2023

Course information	
Semester	6
ECTS credits to win	2
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Laboratory	30	2	18	1,2	Credit with grade

Aim of the course

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.

Prerequisites

Sprawność umożliwiającą aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Scope

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.

Teaching methods

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

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Dba o bezpieczeństwo własne, podopiecznych i współpracowników podczas zajęć o charakterze biegów długodystansowych.	K1_K07	- an ongoing monitoring during classes - Samooocena efektów kształcenia	Laboratory
Student posiada wiedzę z zakresu przepisów, metodyki i techniki biegowych form ruchu. Zna przepisy technikę i metodykę nauczania Nordic Walking.	K1_W07	- a discussion - an oral response	Laboratory
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	an observation and evaluation of the student's practical skills	Laboratory
Student tworzy konspekty zajęć z nauczania Nordic Walking. Projektuje i tworzy konspekty zajęć z biegowych form ruchu	K1_U06	- a project - konspekt zajęć	Laboratory

Assignment conditions

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.

Recommended reading

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/>

Further reading

Notes

Modified by dr Ewa Skorupka (last modification: 03-05-2022 12:54)

Generated automatically from SylabUZ computer system