

Sporty rekreacyjne do wyboru3: wędrówki piesze/biegi długodystansowe - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Sporty rekreacyjne do wyboru3: wędrówki piesze/biegi długodystansowe
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-SRW:WP/BD
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Wychowanie fizyczne.
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2016/2017

Informacje o przedmiocie	
Semestr	5
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 różnymi formami wycieczek pieszych oraz przedstawienie korzyści zdrowotnych wynikających ich podejmowania. Zapoznanie z techniką marszu Nordic Walking. Przedstawienie metod nauczania techniki Nordic Walking. Popularyzacja marszu Nordic Walking jako aktywności służącej utrzymaniu oraz poprawie zdrowia w każdym wieku.

Biegi długodystansowe: 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

Wędrówki piesze: Wycieczki piesze jako forma aktywności ruchowej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego na różnych poziomach kształcenia. Wpływ wycieczek pieszych na organizm człowieka (zasada systematyczności) Proces planowania wycieczek pieszych przez nauczyciela wychowania fizycznego. Zasady bezpieczeństwa oraz przepisy obowiązujące podczas planowania i prowadzenia wycieczek pieszych.Marsz Nordic Walking, zarys historyczny. Zasady doboru sprzętu do różnych form wycieczek pieszych (kije trekkingowe, kije Nordic Walking, dobór odzieży, akcesoria). Zapoznanie z techniką i metodyką nauczania Nordic Walking. Pomysłowość i kreatywność nauczyciela wf sposobem na wprowadzenie wycieczek pieszych na lekcji wf.

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 begach długodystansowych, sposoby ich unikania. Ocena techniki 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	Symbolne efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student posiada wiedzę z zakresu przepisów, metodyki i techniki biegowych form ruchu oraz z zakresu przepisów dotyczących organizacji i prowadzenia wycieczek pieszych. Zna przepisy technikę i metodykę nauczania Nordic Walking.	K1_W09	dyskusja	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student tworzy plan wycieczki pieszej dla grup na różnym etapie kształcenia szkolnego, oraz konspekty zajęć z nauczania Nordic Walking. Projektuje i tworzy konspekty zajęć z biegowych form ruchu	K1_U06	- projekt - konspekt zajęć	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
Dba o bezpieczeństwo własne, podopiecznych i współpracowników podczas trwania wycieczek pieszych oraz zajęć o charakterze biegów długodystansowych.	K1_K07	Samoocena efektów kształcenia	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Aktywne uczestnictwo w zajęciach, projekt organizacji wycieczki pieszej lub 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.

Literatura podstawowa

Wędrówki piesze:

- **ROZPORZĄDZENIA MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ I SPORTU Z DNIA 8 LISTOPADA 2001 ROKU** w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola , szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (DZ.U. Nr 135 z dnia 26 listopada 2001 roku poz. 1516)
- **ROZPORZĄDZENIA 2. RADY MINISTRÓW Z DNIA 6 MAJA 1997 ROKU** w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne. (Dz. U. Nr 57, poz. 358). Załącznik nr 3 – Szczegółowe zasady organizowania wycieczek oraz zbiorowych imprez turystycznych i sportowych w górach (DZ.U. Nr 57 z dnia 7 czerwca 1997r. , poz. 358)
- **USTAWA Z DNIA 6 WRZEŚNIA 2001R.** Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. 129, poz. 1444)
- **USTAWA Z DNIA 20 CZERWCA 1997R.** Prawo o ruchu drogowym (Dz. U.Nr 97,98, poz. 602)
- **ZARZĄDZENIE NR 18 § 5 UST. 2 MEN Z DNIA 29 WRZEŚNIA 1997R.** w sprawie zasad i warunków organizowania przez szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki
- **USTAWA Z DNIA 18 STYCZNIA 1996R.** o kulturze fizycznej (Dz. U. z 2001r. Nr 81, poz. 889 i Nr 102, poz. 1115) i ustawy o systemie oświaty – zapewnienie opieki i bezpieczeństwa przez szkołę uczniom podczas wycieczek i imprez odbywa się w sposób określony w przepisach wydanych na podst. ustawy.
- Wróblewski P., 2010, NORDIC WALKING. PORADNIK, Wydawnictwo Pascal
- **Biegi długodystansowe:**
- Młeczko E., 2007, Lekkoatletyka AWF Kraków
- Maciantowicz J., 2009, Trening wytrzymałościowy w biegach średnich i długich AWF Wrocław
- Stawczyk Z., 1999, Zarys lekkoatletyki AWF Poznań
- Puleo J., Milroy P.,2012, anatomia w bieganiu, Warszawa
- Kurz T., 1997, Stretching trening gibkościowy, AWF Warszawa

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyną Biczysko (ostatnia modyfikacja: 09-09-2016 19:18)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ