

## 6. Atletyka terenowa



WYŻSZA SZKOŁA HANDLU I USŁUG  
W POZNANIU

### OPIS PRZEDMIOTU

<b>KIERUNEK</b>	<b>Turystyka i rekreacja</b>
<b>SPECJALNOŚĆ</b>	Manager hotelarstwa SPA & wellness
<b>TRYB STUDIÓW</b>	Stacjonarny / niestacjonarny
<b>SEMESTR</b>	6

<b>Nazwa przedmiotu</b>	<b>Atletyka terenowa</b>	MPR_3_6
<b>Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć</b>	Studia stacjonarne – 20 Studia niestacjonarne –12	
• <b>inne formy</b>	Studia stacjonarne – 20 Studia niestacjonarne - 12	

<b>Cele kształcenia:</b>	- Zapoznanie studentów z podstawowymi, naturalnymi formami ruchu. - Ogólne usprawnienie, kształtowanie i doskonalenie zdolności motorycznych. - Zachowanie bezpieczeństwa podczas zajęć rekreacyjnych w terenie.
--------------------------	--

<b>Efekty kształcenia dla przedmiotu</b>			
<b>Numer</b>	<b>Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:</b>	<b>Odniesienie efektów kształcenia dla programu</b>	<b>Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru</b>
EK_W01	Student zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku.	K_W18	P6S_WK
EK_U02	Student posiada umiejętności ruchowe związane z aktywnością fizyczną w terenie naturalnym – potrafi je zastosować i wykorzystać w pracy własnej oraz w grupie ćwiczebnej.	K_U09	P6S_UK
EK_U03	Potrafi kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała	K_U01	P6S_UW
EK_K04	Student dba o dobry poziom własnej sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań ruchowych.	K_K04	PSK_KK
EK_K05	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	K_K05	P6S_KK

<b>Numer treści</b>	<b>Treści kształcenia / programowe</b>	<b>Odniesienie do efektów</b>
---------------------	--	-------------------------------

		kształcenia dla przedmiotu
	<b>Ćwiczenia</b>	
T_01	Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem CSiR. Organizacja, higiena i porządek pracy.	K_W01 K_U02 K_U03 K_K04 K_K05
T_02	Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów.	K_W01 K_U02 K_U03 K_K04 K_K05
T_03	Atletyka Terenowa: Biegi terenowe ze zmiennym tempem. Orientacja w terenie, ćw. ogólnorozwojowe. Gry i zabawy z pokonywaniem przeszkód naturalnych.	K_W01 K_U02 K_U03 K_K04 K_K05
T_04	Testy czynnościowe sprawności motorycznej.	K_W01 K_U02 K_U03 K_K04 K_K05

Metody i formy prowadzenia zajęć	Treści kształcenia i programowe
Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	
Wykład konwersatoryjny	T_01 – T_04
Wykład problemowy	
Wykład informacyjny	
Dyskusja	
Praca z tekstem	
Metoda analizy przypadków	
Uczenie problemowe (Problem-based learning)	
Gra dydaktyczna/symulacyjna	
Metoda ćwiczeniowa	T_01 – T_04
Metoda warsztatowa	
Metoda projektu	
Prezentacja multimedialna	
Demonstracje dźwiękowe i/lub video	
Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	
Inne (jakie?) - ...	
...	

Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia				
Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
EK_W01	Student nie zna i	Student zna i rozumie	Student zna i rozumie	Student bardzo

	rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku.	w niewielkim zakresie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku.	podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku.	dobrze zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku.
EK_U02	Student nie posiada umiejętności ruchowych związanych z aktywnością fizyczną w terenie naturalnym – nie potrafi je zastosować i wykorzystać w pracy własnej oraz w grupie ćwiczebnej.	Student posiada umiejętności ruchowe związane z aktywnością fizyczną w terenie naturalnym – nie potrafi ich samodzielnie zastosować i wykorzystać w pracy własnej oraz w grupie ćwiczebnej.	Student posiada umiejętności ruchowe związane z aktywnością fizyczną w terenie naturalnym – potrafi je zastosować i wykorzystać w pracy własnej oraz w grupie ćwiczebnej.	Student posiada wysokie umiejętności ruchowe związane z aktywnością fizyczną w terenie naturalnym – potrafi je w pełni zastosować i wykorzystać w pracy własnej oraz w grupie ćwiczebnej.
EK_U03	Student nie potrafi kontrolować poziomu własnej sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Nie posiada umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała	Student potrafi w niewielkim stopniu kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała	Student potrafi kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała	Student potrafi pełną kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Posiada wysokie umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała
EK_K04	Student nie dba o dobry poziom własnej sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań ruchowych.	Student umiarkowanie dba o dobry poziom własnej sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań ruchowych.	Student dba o dobry poziom własnej sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań ruchowych.	Student bardzo dobrze dba o dobry poziom własnej sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań ruchowych.
EK_K05	Student nie kształtuje samodyscypliny i samooceny oraz poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	Student w małym zakresie kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	Student kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	Student w pełni kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.

Weryfikacja efektów kształcenia	Symbole EK dla modułujących/przedmiotu				
	W01	U02	U03	K04	K05
Egzamin pisemny					
Egzamin ustny					

Zaliczenie pisemne					
Zaliczenie ustne					
Kolokwium pisemne					
Kolokwium ustne	X	X	X	X	X
Test					
Projekt					
Praca pisemna					
Raport					
Prezentacja multimedialna					
Praca podczas ćwiczeń	X	X	X	X	X
Inne (jakie?) -					

Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta	Stacjonarne	Niestacjonarne
1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)	-	-
2. Inne formy (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)	20	12
3. Konsultacje z nauczycielem	-	-
<b>Razem 1+2+3</b>	<b>20</b>	<b>12</b>
4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)	—	—
5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)	5	8
<b>Razem 4+5</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
<b>SUMA 1+2+3+4+5</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>Łącznie punktów ECTS wg planu studiów</b>	<b>1</b>	

<b>Literatura podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mleczko E., Lekkoatletyka, Kraków, 2007, AWF w Krakowie.</li> <li>2. Jurczak A., Ozimek M., Wychowanie fizyczne i rekreacja w terenie naturalnym, Ostrowiec Świętokrzyski, 2013, WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim.</li> </ol>
<b>Literatura uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Pańczyk W., Wychowanie fizyczne dla zdrowia. Aktywność fizyczna w plenerze wobec zdrowotnych potrzeb człowieka cywilizacji konsumpcyjnej, Rzeszów, 2012, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.</li> <li>4. Mańkowski R., Martynkin A., Gry i ćwiczenia terenowe, Warszawa, 1973, Horyzonty.</li> </ol>