

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Formy Aktywności Ruchowej – Jogging, A
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Forms of physical activity (Jogging)
Kierunek studiów...	Turystyka i Rekreacja
Specjalność/specjalizacja:	ORT I TA
Poziom kształcenia:	Studia I Stopnia
Profil kształcenia:	Praktyczny(P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne
Koordinator przedmiotu:	Edyta Nizioł-Babiarz

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu

Przynależność do modułu:	Kształcenia ogólnego
Status przedmiotu:	Obowiązkowy
Język wykładowy:	Polski
Rok studiów, semestr: *)	2,IV
Forma i wymiar zajęć według planu studiów:	Stacjonarne- ćw praktyczne 25 h
W przypadku studiów międzyobszarowych stosunek procentowy tych obszarów w ocenie koordynatora (efekty kształcenia wymienione w punkcie 5 powinny odzwierciedlać te relacje, należy więc wymienić odpowiednie efekty obszarowe):	
Interesariusze i instytucje partnerskie (nieobowiązkowe)	
Wymagania wstępne / Przedmioty wprowadzające:	Ogólna sprawność ruchowa

3. Bilans punktów ECTS

Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	1	Stacjonarne	Niestacjonarne
A. Liczba godzin wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela z podziałem na typy zajęć oraz całkowita liczba punktów ECTS osiąganych na tych zajęciach:	Konsultacje w sumie: ECTS	5 5	
B. Poszczególne typy zadań do samokształcenia studenta (niewymagających bezpośredniego udziału nauczyciela) wraz z planowaną średnią liczbą godzin na każde i sumaryczną liczbą ECTS:	Przygotowanie ogólne w sumie: ECTS	10 10 0,25	
C. Liczba godzin praktycznych / laboratoryjnych w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Ćwiczenia praktyczne Przygotowanie do zaliczenia przedmiotu w sumie: ECTS	25 5 30 0,75	
D. W przypadku studiów międzyobszarowych procent punktów ECTS przyporządkowanych obu obszarom (zgodnie z p. 2) ECTS - obszar nauk ECTS - obszar nauk		

4. Opis przedmiotu

Cel przedmiotu:	<p>Dostarczenie wiedzy i umiejętności pozwalające na samodzielny trening sprawnościowy, kondycyjny, techniki stosowanej w joggingu.</p> <p>Poznanie praktycznych umiejętności organizowania czasu wolnego z wykorzystaniem joggingu</p> <p>Zapoznanie studentów z wartościami i walorami zdrowotnymi związanymi ze sportami całego życia. -Student ma świadomość znaczenia tego rodzaju zajęć dla aktywności ruchowej w życiu człowieka.</p>
Metody dydaktyczne:	<p>metody podające: opis, prelekcja, objaśnienie lub wyjaśnienie</p> <p>- metody problemowe: metody aktywizujące: metoda sytuacyjna</p> <p>- metody praktyczne: pokaz, symulacja, metoda ruchowej</p>

	ekspresji twórczej			
Treści kształcenia:	<p>Ćwiczenia audytoryjne: Podstawowe wiadomości dotyczące problematyki joggingu historia, cele, wartości, charakterystyka sprzętu używanego w joggingu Walory zdrowotne wynikające z uprawiania joggingu Nauczanie podstawowych technik oceny intensywności zajęć. Wybrane zagadnienia teorii i metodyki treningu zdrowotnego. Zastosowanie rozgrzewki, ćwiczeń siłowych , ćwiczeń stretchingowych podczas joggingu.</p>			
5. Efekty kształcenia i sposoby weryfikacji				
Efekt przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot (spełnił minimum wymagań)	Efekt kierunkowy	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji efektów kształcenia (forma zaliczeń)
A5_W_01	<p>w zakresie wiedzy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zna terminologię używaną w joggingu 2. Zna podstawowe środki treningowe 	K_W01	Ćw praktyczne	Obserwacja udział w dyskusji
A5_U_01 02	<p>w zakresie umiejętności:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posiada umiejętności oceny intensywność ćwiczeń 2. Potrafi przygotować program treningu joggingowego z zastosowaniem podstawowych informacji z treningu zdrowotnego. 	K_U01	Ćw praktyczne	Aktywność Na zajęciach
A5_K_01 A5_K_02	<p>w zakresie kompetencji społecznych:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ma świadomość ciągłego dokształcania się 2. Potrafi działać w grupie 	K_K01 K_K03	ćw	Obserwacja udział
6. Sposób obliczania oceny końcowej				
Ocena końcowa przedmiotu jest średnią artmetyczną oceny wystawionej z techniki biegu oraz wiedzy teoretycznej				
Literatura podstawowa:				
Jerzy Skarżyński, „Biegiem przez życie”, Szczecin 2008 r. Joe Puleo, Patrick Milroy, „Anatomia w bieganiu”, Warszawa 2012 r. Dreyer Danny, „Bieganie bez wysiłku”, Warszawa 2010 r. Jeff, „Bieganie Metodą Galloway”, Gliwice 2011 r.				

Literatura uzupełniająca:	Z. Stawczyk., „Zarys lekkoatletyki” AWF w Poznaniu ,Poznań 1999 .
8. Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)	
Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta [h]
Obecność na ćwiczeniach	25 h
Przygotowanie do zaliczenia przedmiotu	5h
Udział w konsultacjach	5 h
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	35 h
Punkty ECTS za modul/przedmiot	Semestr IV , 1 p
9. Uwagi	

***) Uwaga: w przypadku przedmiotów/modułów trwających więcej niż jeden semestr należy rozpiścić semestralnie punkty 3, 4, 5, 6, 8**