



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Metodyka treningu fizycznego i kształcenia ruchowego
Kod zajęć	TR.SL.304
Status zajęć	podstawowe
Wydział / Instytut	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Specjalizacja	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	2	3	Ćwiczenia terenowe Ćwiczenia warsztatowe	8.0 22.0	2.0	bez egzaminu

Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Danuta Żiżka
Wymagania (Kompetencje wstępne)	Znajomość podstaw rekreacji ruchowej
Założenia i cele zajęć	Nabywanie wiedzy w zakresie obciążeń wysiłkowych, metod treningowych, form i środków stosowanych w rekreacji. Opanowanie umiejętności w zakresie rozpoznawania potrzeb i możliwości ruchowych osób w różnym wieku. Przygotowanie do samodzielnego programowania, organizowania i prowadzenia ruchowych zajęć rekreacyjnych.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
-------------------------------------------------------------------------	----------------------------

	Studia stacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 31	
udział w ćwiczeniach	30	
Udział w egzaminie (godz.)	1	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 20	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	5	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	10	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	5	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 51	ECTS: 2
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 0	

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W02	Poznanie metodycznych podstaw wysiłku fizycznego w zakresie kształtowania kondycji fizycznej i kształcenia ruchowego.	-K_W01	Kolokwium
Umiejętności: student potrafi			
U03	Potrafi przeprowadzić diagnozę oraz zaplanować trening fizyczny/zajęcia ruchowe, dobierając odpowiednie do możliwości obciążenia i metody treningowe, a także uwzględniając potrzeby osoby ćwiczącej	-K_U03	Projekt, prezentacja Projekt, prezentacja
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K01	Gotów jest do podejmowania działań w zakresie kształcenia własnej sprawności fizycznej.	-K_K02	Projekt, prezentacja

Formy i metody kształcenia

Treści programowe

Ćwiczenia terenowe

1. Wyznaczanie intensywności wysiłku wytrzymałościowego; realizacja opracowanych zajęć wytrzymałościowych dla osób dorosłych o niskim poziomie ryzyka dla aktywności fizycznej.
Wyznaczanie intensywności ćwiczeń siłowych (wielkości pokonywanego oporu); realizacja projektu treningu obwodowego kształtującego siłę dla osób dorosłych o niskim poziomie ryzyka dla podejmowania aktywności fizycznej.

Realizacja procesu nauczania dowolnie wybranej umiejętności ruchowej.
Wykonanie testów oceniających sprawność fizyczną i wydolność fizyczną osób dorosłych.
Prowadzenie przykładowych zajęć ruchowych dla osób w różnym wieku, płci i dla rodzin.
Zasady higieny, bezpieczeństwa i odpowiedzialności podczas realizacji różnych form rekreacyjnych.

Ćwiczenia warsztatowe

1. Pojęcie metodyki rekreacji. Ogniwa procesu rekreacji. Cele i zadania zajęć rekreacyjnych. Klasyfikacja form rekreacji fizycznej.
Kształcenie zdolności wytrzymałościowych na zajęciach rekreacyjnych: zalecane obciążenia wysiłkowe i metody ich realizacji; programowanie wysiłku wytrzymałościowego - opracowanie programu wysiłku wytrzymałościowego dla osób dorosłych o niskim poziomie ryzyka dla aktywności fizycznej.
Kształtowanie siły na zajęciach rekreacyjnych: zalecana wielkość obciążenia w treningu siłowym, sposoby uzyskiwania maksymalnych napięć mięśniowych, rodzaje ćwiczeń kształtujących siłę. Projekt treningu obwodowego kształtującego siłę dla osób dorosłych o niskim poziomie ryzyka dla podejmowania aktywności fizycznej.
Kształcenie zdolności szybkościowych i koordynacyjnych na zajęciach rekreacyjnych: warunki skutecznego kształcenia zdolności szybkościowych; proces uczenia się motorycznego; fazy procesu uczenia się -nauczania, metody nauczania oraz kryteria ich doboru, zasada zmienności sposobu i warunków wykonywania ćwiczenia koordynacyjnego. Wykonanie opisu procesu nauczania dowolnie wybranej umiejętności ruchowej.
Metody oceny sprawności fizycznej: testy oceniające poszczególne zdolności motoryczne. Pośrednie sposoby wyznaczania pułapu tlenowego u osób dorosłych.
Programowanie i planowanie systematycznych zajęć rekreacyjnych: diagnoza potrzeb i możliwości, określenie celu i zadań do realizacji, wyznaczenie treści, dobór metod i form realizacji; konstrukcja metodyczna zajęć ruchowych. Opracowanie programowe i metodyczne przykładowych jednostek zajęć ruchowych dla osób o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach w zakresie podejmowania aktywności fizycznej.
Programowanie zajęć rekreacyjnych w różnych środowiskach społecznych: miejscu zamieszkania, miejscu nauki, pracy, ośrodka wypoczynku weekendowego, świątecznego, urlopowego. Opracowanie programów zajęć rekreacyjnych w różnych środowiskach społecznych dla osób zróżnicowanych pod względem wieku, sprawności fizycznej oraz potrzeb i zainteresowań rekreacyjnych.

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Efekt: TR.SL.304_K02 - gotów jest samodzielnie zdobywać wiedzę w zakresie form aktywności ruchowej

- 5.00 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Jest samodzielny i kreatywny tworząc opracowanie.
4.50 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Potrzebuje niewielkiej inspiracji.
4.00 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Potrzebuje sugestii nauczyciela.
3.50 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Współpracuje z nauczycielem podczas przygotowywania prezentacji.
3.00 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Brak samodzielności w wykonaniu prezentacji.
2.00 - student nie opracowuje prezentacji.

Efekt: TR.SL.304_U03 - Potrafi przeprowadzić diagnozę oraz zaplanować trening fizyczny/zajęcia ruchowe, dobierając odpowiednio do możliwości obciążenia i metody treningowe, a także uwzględniając potrzeby osoby ćwiczącej

- 5.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student jest samodzielny w zakresie opracowania i realizacji programu
4.50 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje niewielkiej pomocy nauczyciela w zakresie opracowania i realizacji programu.
4.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje konsultacji w zakresie opracowania i realizacji programu.
3.50 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje pomocy nauczyciela w trakcie realizacji wybranych zajęć ruchowych.
3.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje istotnej pomocy nauczyciela w zakresie opracowania i realizacji projektu.
2.00 - Brak opracowania i realizacji projektu

Efekt: TR.SL.304_U02 - posiada umiejętność formułowania i rozwiązywania złożonych problemów związanych z doбором celów, treści i metody działania dla osób o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach uczestniczenia w zajęciach ruchowych

- 5.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student jest samodzielny w zakresie opracowania i realizacji programu.
4.50 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje niewielkiej pomocy nauczyciela w zakresie opracowania i realizacji programu.
4.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje konsultacji w zakresie opracowania i realizacji programu.
3.50 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje pomocy nauczyciela w trakcie realizacji wybranych zajęć ruchowych.
3.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje istotnej pomocy nauczyciela w zakresie opracowania i realizacji projektu.

2.00 - brak opracowania i realizacji projektu.

Efekt: TR.SL.304_W01 - w zaawansowanym stopniu zna i rozumie podstawową wiedzę i terminologię z zakresu metodyki rekreacji ruchowej i treningu fizycznego

5.00 - osiąga wynik 91-100% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

4.50 - osiąga wynik 81-90% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

4.00 - osiąga wynik 71-80% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

3.50 - osiąga wynik 61-70% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

3.00 - osiąga wynik 51-60% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

2.00 - osiąga wynik < 51% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

Efekt: TR.SL.304_U02 - posiada umiejętność formułowania i rozwiązywania złożonych problemów związanych z doбором celów, treści i metody działania dla osób o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach uczestniczenia w zajęciach ruchowych

5.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student jest samodzielny w zakresie opracowania i realizacji programu.

4.50 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje niewielkiej pomocy nauczyciela w zakresie opracowania i realizacji programu.

4.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje konsultacji w zakresie opracowania i realizacji programu.

3.50 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje pomocy nauczyciela w trakcie realizacji wybranych zajęć ruchowych.

3.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje istotnej pomocy nauczyciela w zakresie opracowania i realizacji projektu.

2.00 - brak opracowania i realizacji projektu.

Efekt: TR.SL.304_K02 - gotów jest samodzielnie zdobywać wiedzę w zakresie form aktywności ruchowej

5.00 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Jest samodzielny i kreatywny tworząc opracowanie.

4.50 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Potrzebuje niewielkiej inspiracji.

4.00 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Potrzebuje sugestii nauczyciela.

3.50 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Współpracuje z nauczycielem podczas przygotowywania prezentacji.

3.00 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Brak samodzielności w wykonaniu prezentacji.

2.00 - student nie opracowuje prezentacji.

Efekt: TR.SL.304_W02 - Poznanie metodycznych podstaw wysiłku fizycznego w zakresie kształtowania kondycji fizycznej i kształcenia ruchowego.

5.00 - osiąga wynik 91-100% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

4.50 - osiąga wynik 81-90% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

4.00 - osiąga wynik 71-80% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

3.50 - osiąga wynik 61-70% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

3.00 - osiąga wynik 51-60% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

2.00 - osiąga wynik < 51% w teście wiedzy z zakresu treści kształcenia dla przedmiotu

Efekt: TR.SL.304_U03 - Potrafi przeprowadzić diagnozę oraz zaplanować trening fizyczny/zajęcia ruchowe, dobierając odpowiednio do możliwości obciążenia i metody treningowe, a także uwzględniając potrzeby osoby ćwiczącej

5.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student jest samodzielny w zakresie opracowania i realizacji programu

4.50 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje niewielkiej pomocy nauczyciela w zakresie opracowania i realizacji programu.

4.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje konsultacji w zakresie opracowania i realizacji programu.

3.50 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje pomocy nauczyciela w trakcie realizacji wybranych zajęć ruchowych.

3.00 - tworzy program aktywności fizycznej dla osoby o określonych możliwościach i potrzebach oraz realizuje wybrane zajęcia podczas ćwiczeń terenowych. Program jest poprawny, uwzględnia właściwy dobór formy wysiłku, jego intensywności i metody realizacji. Student potrzebuje istotnej pomocy nauczyciela w zakresie opracowania i realizacji projektu.

2.00 - Brak opracowania i realizacji projektu

Efekt: TR.SL.304_K01 - Gotów jest do podejmowania działań w zakresie kształcenia własnej sprawności fizycznej.

5.00 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Jest samodzielny i kreatywny tworząc opracowanie.

4.50 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Potrzebuje niewielkiej inspiracji.

4.00 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Potrzebuje sugestii nauczyciela.

3.50 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Współpracuje z nauczycielem podczas przygotowywania prezentacji.

3.00 - student opracowuje prezentację na temat wybranej formy aktywności fizycznej, jej znaczenia dla kształtowania sprawności fizycznej i możliwości nabywania uprawnień zawodowych. Brak samodzielności w wykonaniu prezentacji.
 2.00 - Student nie opracowuje prezentacji.

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Ćwiczenia terenowe	Projekt, prezentacja	1	16,67 %
	Projekt	1	16,67 %
	Projekt	1	16,67 %
Ćwiczenia warsztatowe	Kartkówka	1	16,67 %
	Kolokwium	1	16,67 %
	Projekt, prezentacja	1	16,67 %

Informacja dodatkowa zaliczenia:

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1 Corbin Ch. B. i wsp., 2007. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Poznań, Wyd. Zysk i S-ka
2 Kozdroń E. (red.), 2019. Metodyka rekreacji. Warsztat pracy specjalisty. Warszawa, AWF, ebook
3 Raczek J., 2021. Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. Warszawa, PZWL

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1 Górski J. (red.), 2019. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Warszawa, PZWL
2 Galloway J., 2020. Bieganie metodą Gallowaya. Gliwice, Septem