

WF1s_039

| | |
|---|--|
| Nazwa kierunku studiów | Aktywność fizyczna i agroturystyka kwalifikowana |
| Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim | Jogging i biegi terenowe / Jogging and trail running |
| Język wykładowy | polski |
| Rodzaj modułu | fakultatywny |
| Poziom studiów | pierwszego stopnia |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok studiów dla kierunku | II |
| Semestr dla kierunku | 3 |
| Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe | 2 (1,28/0,72) |
| Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł | dr Bożena Bednarska |
| Jednostka oferująca moduł | Centrum Kultury Fizycznej i Sportu |
| Cel modułu | Popularyzacja aktywnych form spędzania czasu wolnego na różnorodnych formach marszobiegów, biegów, chodów. Popularyzacja zajęć terenowych i wykorzystania naturalnych warunków do kształtowania szybkości, siły i wytrzymałości. |
| Wymagania wstępne i dodatkowe | - |
| Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej | Literatura podstawowa 1. Mleczko E, Trzmielewski R: Bieg na orientację. Metodyka, technika, trening. Seria: Podręczniki, AWF, Kraków, 1999, nr 5. 2. Mleczko E: Gry i zabawy bieżne, wytrzymałościowe. Lekkoatletyka, 1983. 3. Szelest Z, Sulisz S: Lekkoatletyka: zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. Warszawa, Sport i Turystyka, 1985 Literatura uzupełniająca 1. Mulak J (red): Lekkoatletyka: technika, metodyka, trening. SiT, Warszawa, 1982 |
| Planowane formy/działania/metody dydaktyczne | Pokaz, objaśnienia, ćwiczenia, dyskusja. Uwzględniając nauczanie i uczenie się z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość i wynikające stąd uwarunkowania. |