

**Katedra Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego
Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego i Praktyk**

**Katedra Teorii i Metodyki Lekkiej Atletyki
Zakład Treningu Sportowego i Rekreacyjnego w Lekkiej Atletyce**

**PLAN REALIZACJI PRZEDMIOTU: Wychowanie fizyczne i rekreacja w terenie,
Kierunek Wychowanie Fizyczne, studia licencjackie, rok II, semestr IV.**

1. CELE NAUCZANIA:

Celem nauczania jest nabycie przez studentów umiejętności prowadzenia lekcji wychowania fizycznego i zajęć rekreacyjnych w warunkach terenowych.

2. ZAGADNIENIA, KTÓRYCH ZNAJOMOŚĆ JEST WYMAGANA PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ:

Znajomość zasad budowy i organizacji lekcji, metod, zasad i form prowadzenia zajęć, bezpieczeństwa zajęć. Znajomość metod, form i środków kształtowania wytrzymałości, przepisów i podstawowych form organizacji biegów terenowych (w tym BnO) oraz posługiwania się mapą w biegu na orientację.

3. UMIEJĘTNOŚCI WYMAGANE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ:

Umiejętność prowadzenia zabaw i gier ruchowych w warunkach sali gimnastycznej, praktyczne prowadzenie lekcji wf z dziećmi w różnym wieku. Umiejętność wykonania i wykorzystania różnych form biegowych w warunkach terenowych oraz posługiwania się mapą i kompasem w terenie.

4. LITERATURA OBOWIĄZKOWA:

Cych P., Kozłowski J. (2001): *Bieg na orientację. Gry i zabawy z mapą i kompasem*. PZB na Orientację Warszawa.

Jurczak A., Ozimek M. (2007): *Organizacja i znaczenie zajęć ruchowych w terenie*. Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Św. Zeszyt 26. WSiP w Ostrowcu Św. s. 29-61.

Mleczek E., Trzmielewski R. (1999): *Biegi na orientację: technika, taktyka, trening: podręcznik dla studentów AWF, instruktorów rekreacji, trenerów i zawodników*. Wyd. AWF Kraków.

Pańczyk W. (1999): *Biologiczno-zdrowotne i wychowawcze efekty lekcji wychowania fizycznego w terenie i w sali: wyniki eksperymentów pedagogicznych z lat 1986-1996*. Wyd. PTNKF, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli Zamość.

Strzyżewski S. (1992): *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*. WSiP, Warszawa.

5. LITERATURA ZALECANA:

Cych P., Kozłowski J. (1998): *Bieg na orientację: trening - praktyka i teoria*. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera. Estrella Warszawa.

Grabowski H. (1997): *Teoria fizycznej edukacji*. WSiP Warszawa.

Jurczak A. (1997): *Gry i zabawy ruchowe w terenie leśnym*. Lider, nr 5, s. 11-14.

Kruczek Z. (1986): *Jeziora rożnowskie i czchowskie*. Przewodnik turystyczny. Wydawnictwo PTTK KRAJ Warszawa – Kraków.

Mańkowski R., Martynkin A. (1973): *Gry i ćwiczenia terenowe*. Wydaw. Harcerskie Horyzonty Warszawa.

4. PLAN I ORGANIZACJA ZAJĘĆ:

Zajęcia obejmują **14 godzin** ćwiczeń. Nauczanie zakończone jest zaliczeniem praktycznym.

Ćwiczenia nr 1.

Liczba godzin: 2 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Podstawy teoretyczne dotyczące organizacji i prowadzenia zajęć w terenie. Znajomość ogólnych zasad bezpieczeństwa zajęć. Budowa i posługiwanie się kompasem. Orientacja mapy.

Problematyka ćwiczenia: Biologiczno – zdrowotne i wychowawcze walory prowadzenia zajęć ruchowych w terenie. Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w terenie. Rozpoznawanie kierunków świata wg znaków przyrody oraz wg kompasu. Zapoznanie się z otoczeniem wraz z mapą i kompasem – przygotowanie do biegu na orientację. Warunki zaliczenia przedmiotu

Nabyte umiejętności: Praktyczne wykorzystanie mapy i kompasu w warunkach terenowych

Ćwiczenia nr 2.

Liczba godzin: 2 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Teoretyczne i praktyczne podstawy organizacji i bezpieczeństwa prowadzenia gier i zabaw ruchowych.

Problematyka ćwiczenia: Zabawy i gry ruchowe w terenie dla dzieci młodszych oraz dla dzieci starszych. Specyfika prowadzenia zajęć ruchowych w terenie. Wykorzystanie walorów terenu do realizacji zadań lekcji wychowania fizycznego.

Nabyte umiejętności: Wykorzystanie ukształtowania i specyfiki terenu do organizacji i prowadzenia zajęć metoda zabawowo klasyczną.

Ćwiczenia nr 3.

Liczba godzin: 2 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Teoretyczna i praktyczna znajomość różnych form organizacji zajęć ruchowych.

Problematyka ćwiczenia: Zasób ćwiczeń w terenie – wykorzystanie walorów terenu w obwodzie stacijnym oraz w terenowym torze przeszkód. Udzielanie pierwszej pomocy w terenie.

Nabyte umiejętności: Wykorzystanie ukształtowania i specyfiki terenu do organizacji zajęć za pomocą obwodu stacyjnego i toru przeszkód.

Ćwiczenia nr 4.

Liczba godzin: 2 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Teoretyczna i praktyczna znajomość różnych form organizacji zajęć ruchowych oraz zasad budowy lekcji.

Problematyka ćwiczenia: Wykorzystanie gier i zabaw oraz różnych sposobów organizacji zajęć do prowadzenia lekcji wf w warunkach terenowych

Nabyte umiejętności: Przygotowanie i praktyczne prowadzenie lekcji w warunkach terenowych

Ćwiczenia nr 5.

Liczba godzin: 2 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Teoretyczna i praktyczna znajomość metod, form i środków kształtowania wytrzymałości.

Problematyka ćwiczenia: Kształtowanie wytrzymałości w terenie. Zdrowotne znaczenie treningu wytrzymałości. Przygotowanie do biegu terenowego.

Nabyte umiejętności: Przygotowanie i praktyczne prowadzenie zajęć o charakterze wytrzymałościowym (biegowym) w warunkach terenowych.

Ćwiczenia nr 6.

Liczba godzin: 2 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Teoretyczna i praktyczna znajomość przepisów i podstawowych form organizacji biegów terenowych.

Problematyka ćwiczenia: Bieg terenowy – zaliczenie. Organizacji zawodów w biegu terenowym.

Nabyte umiejętności: Przygotowanie i praktyczne prowadzenie (organizowanie) biegów i zawodów w warunkach terenowych.

Ćwiczenia nr 7.

Liczba godzin: 2 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Teoretyczne i praktyczne podstawy posługiwania się mapą i kompasem oraz podstawowa znajomość przepisów biegu na orientację.

Problematyka ćwiczenia: Bieg na orientację – zawody. Organizacja BnO dla różnych grup wiekowych w szkole i w rekreacji fizycznej.

Zaliczenie.

Przygotowanie i praktyczne prowadzenie (organizowanie) zawodów w biegu na orientację dla różnych grup wiekowych.

Wymagany ubiór na ćwiczenia: Obuwie umożliwiające bezpieczne uczestnictwo w zajęciach, dres oraz strój sportowy – stosownie do charakteru zajęć i warunków atmosferycznych.