

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Lekka atletyka – teoria i metodyka	
114/P/1/ST/B <sub>1</sub> 15			Athletics – theory and methodology	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2021/2022		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		Praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		I, II, III, IV		
Przynależność do grupy zajęć		B. Grupa zajęć kierunkowych - obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[h]	6 ECTS
		Zajęcia praktyczne	60[h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		6 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego		6 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o kulturze fizycznej		6 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Jacek Sobień		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		e-mail: j.sobien@uthrad.pl		

# EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Popularyzowanie i upowszechnianie lekkoatletyki. Przedstawienie pozytywnego wizerunku sportu i rekreacji. Promocja zdrowia i motywowanie do podnoszenia sprawności fizycznej i aktywności sportowo-rekreacyjnej.
Treści programowe:	<p><b>Semestry: I, II, III, IV</b></p> <p>ABC lekkiej atletyki- skipy, wieloskoki, pędzel płotkowy. Metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych, zabawowe formy nauczania lekkiej atletyki. Zastosowanie ćwiczeń lekkoatletycznych w treningu ogólnorozwojowym oraz w rozwijaniu cech motorycznych. Budowa różnych typów lekcji lekkiej atletyki.</p> <p>Technika i metodyka nauczania startu niskiego. Biegi sztafetowe 4 x 100 m- technika i metodyka nauczania biegów sztafetowych, sposoby przekazywania pałeczki sztafetowej. Bieg przez płotki – technika i metodyka nauczania biegu przez płotki.</p> <p>Lekka atletyka terenowa- różne formy kształtowania wytrzymałości, Duża i Mała Zabawa Biegowa.</p> <p>Skoki: wzwyż i w dal- różne warianty technik, metodyka nauczania. Dobór szczególnych warunków, zastosowanie sprzętu i urządzeń ułatwiających nauczanie techniki.</p> <p>Rzuty: pchnięcie kulą i rzut oszczepem. Technika i jej różne warianty, metodyka nauczania. Zabawowe formy nauczania. Dobór i zastosowanie sprzętu i urządzeń zastępczych, pomocnych w nauczaniu. Warunki bezpieczeństwa przy nauczaniu rzutów.</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<ul style="list-style-type: none"> <li>– metody podające (wykład, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie, omówienie),</li> <li>– metody eksponujące (film, ekspozycja, pokaz),</li> <li>– metody programowane (z wykorzystaniem komputera),</li> <li>– metody praktyczne (pokaz, ćwiczenia ruchowe)</li> <li>– metody nauczania czynności ruchowych (syntetyczna, analityczna, mieszana)</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Na ocenę końcową składa się średnia ocen ze sprawdzianów praktycznych

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna podstawy metodycznego nauczania podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.	K_WG03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
W2	Zna podstawy techniki nauczanych konkurencji lekkoatletycznych.	K_WG03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
U1	Umie przeprowadzić poprawny pokaz wykonania nauczanych konkurencji lekkoatletycznych.	K_UO05 K_UO06 K_NauU01 K_NauU04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
U2	Umie przekazywać właściwe uwagi na temat techniki nauczanych konkurencji lekkoatletycznych.	K_UO05 K_UO06 K_NauU01 K_NauU04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
U3	Umie zastosować przepisy sędziowskie z zakresu lekkiej atletyki podczas zaimprovizowanych zawodów sportowych.	K_UO05 K_NauU01 K_NauU04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
U4	Umie zastosować odpowiednie obciążenia ilościowe ćwiczeń w dopasowaniu do wieku i indywidualnych możliwości uczniów.	K_UO05 K_NauU01 K_NauU04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
K1	Posiada odpowiednią motywację do zgłębiania wiedzy odnośnie poznawania poszczególnych	K_NauK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności

	konkurencji lekkoatletycznych.				praktycznych
K2	Posiada zdolność prowadzenia zajęć poza programowych i nadobowiązkowych.	K_KO06 K_NauK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

**Literatura podstawowa:**

1. Długosielska M., Gabrys T., Mierzejewski Z., Pionk A., Pstrokońska E. [2006]: Lekkoatletyka w szkole. AWF, Warszawa.
2. Iskra J. (2004). Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów. AWF, Katowice.
3. Iskra J. (red.) [2002]: Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF, Katowice.
4. Iskra J., Walaszczyk A., Juras B. (2009). Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej. AWF, Katowice.
5. Iskra J., Wojnar J. [2008]: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Politechnika Opolska, Opole.
6. Przepisy zawodów w lekkoatletyce (2013). PZLA, Centralne Kolegium Sędziów, Warszawa.
7. Szelest Z., Sulisz S. [1985]: Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. SiT, Warszawa.
8. Żukowski R. red. (2001): Lekka Atletyka, praca zbiorowa. AWF, Warszawa.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Lasocki A. [2000]: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych. Sportpress, Warszawa.
2. Mleczko A. (red.) [2007]: Lekkoatletyka. AWF, Kraków.
3. Morończyk A. (red.). (1988). Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych. AWF, Warszawa.
4. Pabiś Z. Lekka atletyka – Technika. Metodyka. Ćwiczenia specjalne. (1972). AWF, Warszawa.
5. Sozańskiego H (red.). Podstawy teorii treningu pod redakcją. Biblioteka Trenera. AWF, Warszawa.
6. Stawczyk Z. [1998]: Gry i zabawy lekkoatletyczne. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu. AWF, Poznań.
7. Żukowska Z., Maszczak T., Sulisz S. [2000]: Ja – Zdrowie – Ruch. Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli. PTNKF, Warszawa.
8. Żukowski R. (red.) [2001]: Lekka Atletyka. AWF, Warszawa.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	... [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	60 [h]
Udział w konsultacjach	16 [h]	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	[h]	74 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	16 [h]/ 0,64 ECTS	74 [h]/2,96 ECTS	60 [h]/ 2,4 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	6 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

--