

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		przedmiotNazwa u	Przygotowanie sprawnościowe w lekkiej atletyce	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 4b			Agility preparation in athletics	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2019/20		
Kierunek		Wychowanie Fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr czwarty		
Przynależność do grupy zajęć		B. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	3 ECTS
		Ćwiczenia	...	
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni; Inne – zorganizowane poza uczelnią stadion lekkoatletyczny		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno-Pedagogiczny		
Koordynator		mgr Artur Błasiński		
Osoby prowadzące		mgr Artur Błasiński		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		<a href="mailto:artur.blasisnski@zst.radom.pl">artur.blasisnski@zst.radom.pl</a> , tel. 501 53 77 78		

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

Cel kształcenia:	Przygotowanie fachowe przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego, opanowanie umiejętności metodycznych i technicznych z lekko atletyki, niezbędnych do prawidłowego prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w szkole.
Treści programowe:	<p><b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kształtowanie podstawowych cech motorycznych w biegach krótkich, średnich i długich</li> <li>2. Technika i metodyka nauczania: konkurencji biegowych – sposoby doskonalenia, najczęstsze błędy przy nauczaniu.</li> <li>3. Wytrzymałość specjalna w biegach krótkich, średnich i długich. Podstawowe zasady treningu dzieci i młodzieży w poszczególnych konkurencjach biegowych</li> <li>4. Przepisy, ich interpretacja, sędziowanie zawodów sportowych.</li> <li>5. Kontrola efektywności treningu w biegach szybkościowych i wytrzymałościowych</li> <li>6. Kształtowanie podstawowych cech motorycznych w rzutach. Ćwiczenia siły i sprawności specjalnej w rzutach</li> <li>7. Technika i metodyka nauczania: konkurencji rzutnych – sposoby doskonalenia, najczęstsze błędy przy nauczaniu.</li> <li>8. Ćwiczenia przygotowawcze i specjalne do poszczególnych konkurencji rzutnych</li> <li>9. Podstawowe zasady treningu dzieci i młodzieży w poszczególnych konkurencjach rzutnych. Przepisy rozgrywania rzutów lekkoatletycznych</li> <li>10. Kontrola efektywności w treningu w rzutach</li> <li>11. Kształtowanie podstawowych cech motorycznych w skokach lekkoatletycznych</li> <li>12. Technika i metodyka nauczania: konkurencjach skocznościowych – sposoby doskonalenia, najczęstsze błędy przy nauczaniu.</li> <li>13. Podstawowe zasady treningu dzieci i młodzieży w poszczególnych konkurencjach skocznościowych</li> <li>14. Przepisy rozgrywania konkurencji skocznościowych</li> <li>15. Organizacja zawodów sportowych.</li> </ol> <p><b>Zajęcia po 2h.</b></p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody ćwiczeniowo-praktyczne, podczas których stosowane są różne praktyczne i problemowe metody nauczania. W przypadku ćwiczeń praktycznych istnieje możliwość ich odbycia po ustaleniu terminu z nauczycielem prowadzącym przedmiot.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu określony został uchwałą rady wydziału.</p> <p><b>Warunki i sposób zaliczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zaliczenie sprawdzianów praktycznych (prawidłowe wykonanie elementów techniki biegowej w tym: skipów, wieloskoków) oraz umiejętność demonstracji podstawowych elementów technicznych (40%).</li> <li>➤ Znajomość metodyki i systematyki nauczania elementów technicznych oraz wiadomości zawartych w programie (40%).</li> <li>➤ Znajomość podstawowych konkurencji lekkoatletycznych i umiejętność sędziowania (10%).</li> <li>➤ Umiejętność planowania i prowadzenia fragmentu zajęć z gier i zabaw lekkoatletycznych (10%).</li> </ul>

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	Student posiada wiedzę o podstawowych	K_WG03	Zajęcia	zaliczenie na	Zaliczenie pisemne

	elementach techniki w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych oraz fachowe nazewnictwo i terminologię związaną z dyscypliną. Zna metodykę nauczania elementów techniki.	K_WK07	praktyczne	ocenę	Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
W2	Zna tok lekcyjny i zasady bezpieczeństwa realizacji jednostki lekcyjnej oraz organizacji współzawodnictwa na poziomie szkolnym i międzyszkolnym	K_WK07	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
W3	Zna przepisy w konkurencjach lekkoatletycznych w stopniu podstawowym (pozwalającym poprawne sędziowanie zawodów rozgrywanych w ramach lekcji wychowania fizycznego)	K_WK07	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
U1	Posiada umiejętności techniczne umożliwiające wykonanie pokazu nauczanych elementów oraz stosowanych ćwiczeń	K_UW02	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
U2	Potrafi przygotować i przeprowadzić lekcję wychowania fizycznego z zakresu nauczania i doskonalenia techniki w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych	K_UW01 K_UO05	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
U3	Posiada umiejętność zorganizowania i sędziowania prostych zawodów lekkoatletycznych	K_UW02	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
K1	Student jest świadomy swojej wiedzy i umiejętności w zakresie konkurencji lekkoatletycznych, rozumie potrzebę rozwijania swoich kompetencji praktycznych i teoretycznych, dokonuje systematycznej samooceny	K_KK03	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
K2	Dostrzega wartość społeczną przestrzegania przepisów i uczestnictwa w zawodach lekkoatletycznych w zgodzie z postawą „fair play”	K_KK03 K_KK07	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Zadania ćwiczeniowe Obserwacja

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

**Literatura podstawowa:**

1. Stawczyk Z. Gry i zabawy lekkoatletyczne, AWF Poznań 1998
2. Stawczyk Z. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. AWF, Poznań 2001.
3. Marcinów R, Walaszczyk A. Iskra J. Lekkoatletyka w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Marsze, biegi, skoki i rzuty dla dzieci w wieku 4-9 lat Politechnika Opolska 2014.
4. Iskra J. Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży AWF Katowice 2008
5. Bondarowicz M, Staniszewski T. Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych AWF Warszawa 2000
6. Pod redakcją Iskra J. Wojnar J. Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży Politechnika Opolska 2008
7. Lasocki A Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych. SPORTPRESS 1993

**Pomoce naukowe:** różnorodne środki dydaktyczne (np. listwy, gryfy, piłki, piłki lekarskie, kije, oszczepy, taśmy, gumy, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny....

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 ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Samodzielne studiowanie tematyki ... <i>wykładów</i>	X	...[h]	X
<i>Zajęciach praktycznych</i>	X	X	30 [h]
Samodzielne przygotowanie się do .... <i>zajęć praktycznych</i>	X	10 [h]	X
Udział w konsultacjach	10 [h]	X	X
Przygotowanie do .... <i>zaliczenia / egzaminu</i>	X	10 [h]	X
Udział w .... <i>egzaminie / zaliczeniu</i>	4 [h]	X	X

Sumaryczne obciążenie pracą studenta	14 [h]/ 0,4 ECTS	20 [h]/0,6 ECTS	30 [h]/ 2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi