

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Lekkoatletyka – teoria i metodyka	
114/P/1/ST/B,15			Athletics – theory and methodology	
Język wykładowy		j.polski		
Rok akademicki		2019/2020		
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		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o kulturze fizycznej		6 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk o Zdrowiu i Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Jacek Sobień		
Osoby prowadzące		mgr Jacek Sobień		
Adres strony internetowej pjo		http://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>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 techniki , 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):	<p><i>Ćwiczenia, metodyczne:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – metody eksponujące (film, ekspozycja, pokaz), – metody programowane (z wykorzystaniem komputera), – metody praktyczne (pokaz, ćwiczenia ruchowe)
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 konkurencji lekkoatletycznych	K_NauK01..	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
K2	Posiada zdolność prowadzenia zajęć poza programowych i nad obowiązkowych	K_KO06.. K_NauK01...	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.:K_WG01 ..., ...					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Lekkoatletyka – Technika – Metodyka – Trening . Praca zbiorowa pod przewodnictwem J.Mulaka. Sport i Turystyka (Warszawa).
 2. Lekka atletyka – Technika . Metodyka . Ćwiczenia specjalne. Praca zbiorowa pod redakcją Z.Pabisia (AWF Warszawa).
- Literatura uzupełniająca:
1. Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych. Praca zbiorowa pod redakcją A.Morończyka (AWF Warszawa).
 2. Metodyka nauczania rzutów lekkoatletycznych . Praca zbiorowa pod redakcją A.Morończyka (AWF Warszawa).
 3. Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych. Z.Szelest i S.Sulisz. Wyd. Sport i Turystyka.
 4. Podstawy teorii treningu pod redakcją H.Szozańskiego . Biblioteka Trenera (AWF Warszawa).

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia – bilans punktów

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe	Zajęcia bez nauczyciela	Zajęcia dydaktyczne
Udział w wykładach	X	X	X
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	X	X	X
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	[60h]
Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń	X	[15h]	X
Udział w konsultacjach	[10h]	X	X
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu	X	[15h]	X
Udział w egzaminie / zaliczeniu	[5h]	X	X
Inne ...	X	X	[h]
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	[15h]/1ECTS	[30h]/1ECTS	[60h]/4ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	8 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

