

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Gry i zabawy lekkoatletyczne	
114/P/1/ST/B ₂ 4a			Athletic games and plays	
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		artur.blasisnski@zst.radom.pl , 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>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE</p> <p>1. Historia i rozwój dyscypliny lekkiej atletyki na świecie i w Polsce. udział Polaków na zawodach międzynarodowych; Mistrzostwa Świata, Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Europy, Puchar Europy i Świata. Rozwój i ewaluacja konkurencji lekkoatletycznych. Podział konkurencji lekkoatletycznych. Struktura i tok lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych</p> <p>2. Rola gier i zabaw lekkoatletycznych w prawidłowym nauczaniu wzorca ruchu. Nauka techniki biegowej skip A, skip B, skip C i wieloskoki. Technika wykonania, metodyka i systematyka nauczania Najczęściej popełniane błędy . Repetytorium z przepisów lekkoatletycznych</p> <p>3. Metodyka nauczania w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych. Gry i zabawy stosowane w nauce biegów sprinterskich- start niski Ćwiczenia sprawności ogólnej kończyn dolnych. - podskoki z naprzemianstronnym wymachem NN w bok - bieg z wysokim unoszeniem kolana jednej N - bieg z wysokim unoszeniem kolana i wyrzutem podudzia w górę - bieg z uderzaniem piętami o pośladki - bieg z zataczaniem kończynami dolnymi „kółek” - bieg z wysokim podciąganiem stóp do wewnątrz.</p> <p>4. Ćwiczenia przygotowawcze do startu niskiego. - ze stania na jednej N, szybki bieg w miejscu - energiczne uniesienie kolana z naprzemianstronnym wymachem kończyn górnych - energiczne uniesienie kolana z przejściem w żywy bieg - szybki wybieg (start) z przysiadu podpartego - szybki wybieg (start) z przysiadu wykroczno – zakrocznego - dynamiczny bieg z pozycji „leżenie przodem” - szybki bieg z pozycji startowej kłęk obunóż - szybki bieg z pozycji startowej kłęk jedenonóż - start z opadu - start z podporu na jednej ręce</p> <p>5. Ćwiczenia stosowane w doskonaleniu elementów techniki konkurencji: bieg po terenie łagodnie wznoszącym się, bieg po terenie łagodnie opadającym, bieg z niewielkim obciążeniem na prostym odcinku bieżni, bieg na wirażu z obciążeniem kończyn górnych, start niski sytuacyjny, start niski z oporowaniem</p> <p>6. Ćwiczenia stosowane do nauki biegów przez płotki Technika: pozycja startowa, dobieg do 1-go płotka, krok płotkowy, bieg między płotkami. Metodyka nauczania - gry i zabawy szybkościowe z elementami rytmu oraz zapoznające z płotkami, ćwiczenia gibkościowo – techniczne, marsze płotkowe, pędzle płotkowe.</p> <p>7. Gry i zabawy stosowane w doskonaleniu techniki skoku w dal Technika: rozbieg, odbicie, lot i lądowanie Ćwiczenia stosowane w doskonaleniu techniki skoku w dal. Nauka odbicia - skok dosiężny głową - skok dosiężny głową z aktywnym wznosem N wymachowej - skok dosiężny kolanem z wyraźnym wypchnięciem bioder do przodu - w marszu „imitacja” odbicia raz PN raz LN - w marszu odbicie raz PN, raz LN – lądowanie na N odbijającą - w marszu odbicie, co drugi krok - podskoki naprzemianstronne z prawej i lewej N – praca RR naprzemianstronna - podskoki naprzemianstronne ze wznosem N wymachowej w górę w przód – barki uniesione w górę - w wolnym biegu odbicie, co trzeci krok - z rozbiegu 5-7 kroków biegowych na skoczni odbicie z aktywnym wyprowadzeniem nogi wymachowej (udo w poziomie), tułów ustawiony pionowo, głowa w przedłużeniu T, lądowanie na N wymachową - j. w. przy czym lądowanie zapoczątkowane i przebiegnięcie przez nogę odbijającą. Nauka fazy lotu i lądowania</p> <p>8. Gry i zabawy stosowane w doskonaleniu techniki do skoku wzwyż. Metodyka nauczania: nauczanie rozbiegu i odbicia, bieg po łuku, bieg po krzywiźnie rozbiegu, odbicie w marszu i biegu odbicie podczas biegu po obwodzie koła, odbicie z rozbiegu po łuku, zakończone wyskokiem dosiężnym, skok wzwyż z miejsca, skok wzwyż ze skróconego rozbiegu</p> <p>9. Ćwiczenia stosowane w doskonaleniu techniki pchnięcie kulą nauka prawidłowego trzymania kuli, nauka wykonania fazy wyrzutnej (wypchnięcie kuli z pozycji wyrzutnej) - pchnięcie przodem - pchnięcie bokiem - pchnięcie tyłem, nauka wykonania fazy doślizgu: - nauka pozycji i kompleksu ruchowego waga – kłębek bez kuli i z kulą - nauka doślizgu do przyjęcia prawidłowej pozycji wyrzutnej, prawidłowa praca NN</p> <p>10. Ćwiczenia stosowane w doskonaleniu techniki rzutu dyskiem Pokaz i objaśnienie, nauka trzymania i wypuszczania dysku z ręki, wyrzut dysku z</p>

	<p>miejsca (dojście do pozycji wyrzutnej) - rzuty przodem- rzuty z rozkroku - rzuty bokiem- rzuty z wykroku - rzuty tyłem rzuty z zakroku (z pozycji wyrzutnej), nauka wykonania fazy obrotu - wejście w obrót i faza jednopodporowa - faza bezpodporowa do przyjęcia pozycji wyrzutnej</p> <p>11. Gry i zabawy stosowane w doskonaleniu techniki rzutu oszczepem. Pokaz i objaśnienie, uchwyt i wbijanie oszczepu przed sobą, rzuty oburącz w marszu w rytmie na trzy kroki., rzuty jednorącz w marszu na trzy kroki z zamachem drugiej ręki rzuty jednorącz w marszu na trzy kroki, rzuty w marszu bokiem na trzy kroki oraz marszu bokiem z przeskokiem, rzuty z odwodzeniem oszczepu do tyłu w marszu z przeskokiem w rytmie 5 kroków</p> <p>12. Ćwiczenia uzupełniające metodykę konkurencje lekkoatletycznych. Wielobój rzutowy, zabawa rzutowa</p> <p>13. Ćwiczenia kształtujące i koordynujące, wykonywane z gryfem sztangi, drążkiem metalowym lub prętem drewnianym.</p> <p>15. Organizacja i przeprowadzanie zawodów lekkoatletycznych przez studentów – regulamin, sędziowanie i protokolowanie zawodów. Sprawdzian teoretyczny.</p> <p>Zajęcia po 2h.</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody ćwiczeniowo-praktyczne, podczas których stosowane są różne praktyczne i problemowe metody nauczania.</p> <p>W przypadku ćwiczeń praktycznych istnieje możliwość ich odbycia po ustaleniu terminu z nauczycielem prowadzącym przedmiot.</p>
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>Warunki i sposób zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zaliczenie sprawdzianów praktycznych (prawidłowe wykonanie elementów techniki biegowej w tym: skipów, wieloskoków) oraz umiejętność demonstracji podstawowych elementów technicznych (40%). ➤ Znajomość metodyki i systematyki nauczania elementów technicznych oraz wiadomości zawartych w programie (40%). ➤ Znajomość podstawowych konkurencji lekkoatletycznych i umiejętność sędziowania (10%). ➤ Umiejętność planowania i prowadzenia fragmentu zajęć z gier i zabaw lekkoatletycznych (10%).

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 elementach techniki w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych oraz fachowe nazewnictwo i terminologię związaną z dyscypliną. Zna metodykę nauczania elementów techniki.	K_WG03 K_WK07	Zajęcia praktyczne	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
W2	Zna tok lekcyjny z i zasady bezpieczeństwa realizacji jednostki lekcyjnej oraz organizacji współzawodnictwa na poziomie szkolnym i międzyszkolnym	K_WK07	Zajęcia praktyczne	<i>zaliczenie na ocenę</i>	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	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
U1	Posiada umiejętności techniczne umożliwiające wykonanie pokazu nauczanych elementów oraz stosowanych ćwiczeń	K_UW02	Zajęcia praktyczne	<i>zaliczenie na ocenę</i>	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	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Zaliczenie praktyczne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia

U3	Posiada umiejętność zorganizowania i sędziowania prostych zawodów lekkoatletycznych	K_UW02	Zajęcia praktyczne	<i>zaliczenie na ocenę</i>	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	<i>zaliczenie na ocenę</i>	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	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Zadania ćwiczeniowe Obserwacja

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: <ol style="list-style-type: none"> 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, pacholki 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