

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

| | | | | |
|---|--------------------|---|------------------------------------|---------------------|
| Kod przedmiotu | | azwa przedmi | Lekka atletyka – teoria i metodyka | |
| 114/P/1/ST/B115 | | | Athletics – theory and methodology | |
| Język wykładowy | | j. polski | | |
| Rok akademicki | | 2023/2024 | | |
| | | | | |
| Kierunek w zakresie | | Wychowanie fizyczne | | |
| | | Nauk o Kulturze Fizycznej | | |
| Poziom studiów | | Studia I stopnia | | |
| Profil studiów | | praktyczny | | |
| Forma studiów | | stacjonarne | | |
| Semestr / semestry | | semestr pierwszy zimowy, drugi letni, trzeci zimowy, czwarty letni | | |
| | | | | |
| Przynależność do grupy zajęć | | 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 Artur Błasiński | | |
| Adres strony internetowej pjo | | www.wfp.uniwersytetradom.pl | | |
| Adres e-mail, telefon koordynatora | | e-mail: a.blasinski@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>Semestry: I, II, III, IV 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): | <ul style="list-style-type: none"> – metody podające (wykład, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie, omówienie), – metody eksponujące (film, ekspozycja, pokaz), – metody programowane (z wykorzystaniem komputera), – metody praktyczne (pokaz, ćwiczenia ruchowe) – metody nauczania czynności ruchowych (syntetyczna, analityczna, mieszana) |
| 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 | <i>Zaliczenie na ocenę</i> | Sprawdzian umiejętności praktycznych |
| W2 | Zna podstawy techniki nauczanych konkurencji lekkoatletycznych | K_WG03 | Zajęcia praktyczne | <i>Zaliczenie na ocenę</i> | Sprawdzian umiejętności praktycznych |
| U1 | Umie przeprowadzić poprawny pokaz wykonania nauczanych konkurencji lekkoatletycznych | K_UO05 K_UO06 K_NauU01 K_NauU04 | Zajęcia praktyczne | <i>Zaliczenie na ocenę</i> | Sprawdzian umiejętności praktycznych |
| U2 | Umie przekazywać właściwe uwagi na temat techniki nauczanych konkurencji lekkoatletycznych | K_UO05 K_UO06 K_NauU01 K_NauU04 | Zajęcia praktyczne | <i>Zaliczenie na ocenę</i> | Sprawdzian umiejętności praktycznych |
| U3 | Umie zastosować przepisy sędziowskie z zakresu lekkiej atletyki podczas zaimprovizowanych zawodów sportowych | K_UO05 K_NauU01 K_NauU04 | Zajęcia praktyczne | <i>Zaliczenie na ocenę</i> | 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 | <i>Zaliczenie na ocenę</i> | Sprawdzian umiejętności praktycznych |
| K1 | Posiada odpowiednią motywację do zgłębiania wiedzy odnośnie poznawania poszczególnych | K_NauK01 | Zajęcia praktyczne | <i>Zaliczenie na ocenę</i> | Sprawdzian umiejętności |

| | | | | | |
|----|--|--------------------|----------------------|---------------------|--------------------------------------|
| | konkurencji lekkoatletycznych | | | | praktycznych |
| K2 | Posiada zdolność prowadzenia zajęć poza programowych i nad obowiązkowych | K_KO06 K_NauK01 | Ćwiczenia 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. Mleczo 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

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.