

KARTA PRZEDMIOTU

C14. Teoria i metodyka lekkoatletyki

Informacje ogólne:

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Teoria i metodyka lekkoatletyki (C14)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	4
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	1,2,3,4
Koordinator przedmiotu:	Mgr Andrzej Zatorski

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Przygotowanie studenta, jako przyszłego nauczyciela lub instruktora, do samodzielnego prowadzenia zajęć z lekkoatletyki w szkołach, klubach sportowych lub innych instytucjach związanych z kulturą fizyczną. Praktyczne nauczanie techniki biegu ,skoku i rzutu . Zapoznanie studenta z systematyką ćwiczeń i metodyką nauczania techniki wybranych konkurencji oraz założeń dotyczących podstaw BHP w pracy ze sprzętem i urządzeniami lekkoatletycznymi. Dostarczenie wiedzy dotyczącej przepisów obowiązujących w omawianej dyscyplinie oraz metod, form, środków i zasad stosowanych w nauczaniu umiejętności specjalnych w lekkoatletyce.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	st. stacjonarne sem.1- ćw. 30 godz., sem.2- ćw. 15 godz.,sem.3-15 godz.,sem.4- 15 godz. st. niestacjonarne sem.1.-ćw.15 godz., sem.2- ćw.10 godz.,sem.3-10 godz.,sem.4-10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
P6U_W01	1. Wie jak nauczać umiejętności specjalnych z zakresu lekkoatletyki oraz jak oddziaływać na	K_W09	Ćwiczenia praktyczne, pokaz dydaktyczny	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Kolokwium ze znajomości metodyki

	uczniów dla osiągnięcia celów pedagogicznych			nauczania	
P6U_W02	2. Zna zasady i przepisy w lekkoatletyce	K_W10	Zajęcia praktyczne, teoretyczne	Test pisemny ze znajomości przepisów w konkurencjach LA. Sędziowanie i udział w zawodach	
P6U_W03	3. Zna testy służące do oceny poziomu cech motorycznych .	K_W05	Zastosowanie testów na zajęciach praktycznych	Ocena znajomości narzędzi badawczych podczas samodzielnego prowadzenia zajęć	
P6U_U01	4. Potrafi nauczać podstaw techniki biegu ,skoku ,rzutu	K_U03	Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych	
P6U_U02	5. Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu lekkoatletyki oraz potrafi je zademonstrować	K_U04	Ćwiczenia praktyczne	Sprawdzian praktycznych umiejętności za pomocą testów.	
P6U_U03	6. Potrafi opracować w formie pisemnej (wydruku) konspekt lekcji z lekkoatletyki	K_U06	Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece.	Ocena opracowanych konspektów	
P6U_K01	7. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, sprawności fizycznej i zdrowia i rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się oraz prowadzenia zdrowego trybu życia.	K_K01	Ćwiczenia praktyczne. Konsultacje	Obserwacja - udział w dyskusjach, aktywność na zajęciach, uczestnictwo w dodatkowych zajęciach (np. sekcji). Ocena postępów	
P6U_K02	8. Zachowuje się profesjonalnie, przygotowuje się do pracy oraz planuje i realizuje swoje działania w sposób odpowiedzialny.	K_K07	Ćwiczenia praktyczne, konsultacje	Sprawdzian praktyczny i teoretyczny. Ocena przygotowania do zajęć, terminowość oddawania prac, konspektów	
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)					
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	5	Stacjonarne/		/niestacjonarne	
		Sem.1	Sem. 2	Sem.3	Sem.4
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy	Ćwiczenia praktyczne Konsultacje	30/15g 2/ 7g 0/10g.	15/10g 2/7g 5/5 g.	15/10g 2/2g 5/5g.	15/10g 2/2 g. 5/5g

zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Udział w zawodach LA i treningach w sumie: ECTS	32 g 1,2	22 g 0,8	22g 0,8	22g 0.8
B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	przygotowanie ogólne praca w bibliotece, przygotowanie konspektów, samodzielne doskonalenie umiejętności w sumie: ECTS	2 g. 2 g. 5 g. 9 g. 0,3	2 g. 2g 5 g. 9 g. 0,3	2 g. 2 g. 3 g. 5 g. 12 g. 0,4	2g. 2g 3 g. 5 g. 12 g 0,4
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach konsultacje Samodzielne doskonalenie umiejętności przygotowanie konspektów, udział w zawodach i treningach w sumie: ECTS	30/15g 2/7 g. 5 g. 0/10g 37 g 1,5	15/15g 2/2 g. 5g. 5/5g 27 g. 1,1	15/10g 2/2g 5 g 3 g. 5/5g 33 g. 1,2	15/10g 2/2 g. 5 g 3 g 5/5g 33 g 1,2

Dodatkowe elementy

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	Semestr I
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trucht-zasady ,technika, funkcje 2. Nauka techniki klasycznej biegu- metodyka nauczania i systematyka ćwiczeń 3. Rozgrzewka -części składowe oraz funkcje 4. Ćwiczenia kształtujące w lekkoatletyce – skipy, odbicia, lądowania 5. Start niski- metodyka nauczania i systematyka ćwiczeń 6. Zabawowe formy doskonalenia czasu reakcji sprintera. 7. Atak linii mety- metodyka nauczania . 8. Szybkość jako cecha motoryczna i praktyczne sposoby jej oceny. 9. Bieg po łuku – metodyka nauczania 10. Nauka wykonywania wieloskoku - obunóż, naprzemianstronnego, jednego Metodyka nauczania i systematyka ćwiczeń 11. Przykłady testów do oceny poziomu skoczności. 12. Analiza błędów popełnianych przy wykonywaniu elementów techniki na podstawie zapisu video. 13. Sprawdzian praktyczny z wykonania przebieżki tech. klasyczną, skipu ABC, startu niskiego 14. Sprawdzian teoretyczny- znajomość techniki ,metodyki poznanych eleme
	Semestr II
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metodyka nauczania techniki ekonomicznej biegu i systematyka ćw. 2. Ocena intensywności w treningu biegowym. 3. Technika i metodyka nauczania biegu płotkarskiego 4. Ćwiczenia doskonalące gibkość ze szczególnym uwzględnieniem gibkości płotkarza 5. Biegi sztafetowe –technika przekazania pałeczki, metodyka nauczania, taktyka 6. Ćwiczenia kształtujące z wykorzystaniem przyboru. 7. Udział w zawodach lekkoatletycznych.

	<p>8. Udział w masowej imprezie biegowej.</p> <p>9. Sprawdzian praktyczny z przekazania pałeczki sposobem górnym oraz bieg Płotkarskiego w rytmie 3 krokowym/4 pł./</p> <p>10. Sprawdzian teoretyczny z techniki, metodyki nauczania ,przepisów poznanych Konkurencji lekkoatletyki</p> <p>Semestr III</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nauka technik i metodyk nauczania skoku w dal –rozbiegu ,odbicia ,lotu i lądowania ze szczególnym uwzględnieniem techniki biegowej. 2. Doskonalenie form wieloskokowych jako podstawowego narzędzia w budowaniu mocy mięśni nóg. 3. Niestandardowe formy nauki odbicia wzwyż oraz przełamywania łęku z wykorzystaniem drabinek, skrzyni, materacy. 4. Nauka technik i metodyk nauczania skoku wzwyż- ze szczególnym uwzględnieniem techniki flop. 5. Zabawowe formy doskonalenia odbić w zajęciach terenowych/ mała zabawa skocznościowa/ 6. Samodzielne przygotowanie konspektu lekcyjnego i poprowadzenie zajęć lekkoatletycznych przez studentów. 7. Sprawdzian praktyczny z techniki biegowej w skoku w dal , techniki flop w skoku wzwyż oraz umiejętności wykonania wieloskoku obunóż , na przemian stronnego i jednonóż. 8. Sprawdzian teoretyczny z techniki, metodyki , przepisów poznanych konkurencji LA <p>Semestr IV</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wielobój rzutowy jako podstawowe narzędzie dynamizujące pracę mięśni w tzw. Taśmie mięśniowej- technika i metodyka nauczania. 2. Ćw.kształtujące dwójkowe -pokaz , technika, prowadzenie rozgrzewki z ich wykorzystaniem. 3. Nauka techniki i metodyki nauczania technika szkolną w pchnięciu kulą-przepisy BHP. 4. Nauka techniki i metodyki nauczania rzutu piłeczką palantową oraz oszczepem – przepisy, BHP. 5. Sędziowanie zawodów LA. 6. Chód sportowy –technika metodyka. 7. Ocena samodzielnie przygotowanego konspektu lekcji LA na zadany temat. 8. Sprawdzian praktyczny z techniki pchnięcia kulą i rzutu oszczepem. 9. Sprawdzian teoretyczny z techniki, metodyki nauczania, przepisów poznanych konkurencji LA.
<p>Metody i techniki kształcenia:</p>	<p>metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne, metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, metody eksponujące: pokaz, analiza błędów na podstawie zapisu video</p>
<p>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a</p>	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie kolokwium sprawdzającego znajomość prawidłowej techniki i metodyki nauczania elementów umiejętności specjalnych oraz przepisów LA. Pozytywny wynik testów sprawdzających stopień opanowania elementów techniki . Właściwe opracowanie konspektów zajęć lekcyjnych o określonej</p>

także warunki dopuszczenia do egzaminu:	tematyce.
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
Sposób obliczania oceny końcowej:	Ocena końcowa z przedmiotu (w poszczególnych semestrach), jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria: Frekwencja i aktywność na zajęciach: 20% Ocena poziomu umiejętności technicznych na podstawie testów (prawidłowy pokaz) 30% Ocena konspektów i samodzielnego prowadzenia zajęć: 20% Ocena wiedzy teoretycznej: 30 % (metodyka, przepisy itp.)
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych (np. sekcja lekkoatletycznej), opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami lub uczniami szkoły podstawowej
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	elementarne umiejętności lekkoatletyczne w zakresie koordynacji ruchowej wynikające z programu szkoły podstawowej oraz średniej
Zalecana literatura:	Literatura: 1.J.Iskra Lekkoatletyka AWF Katowice2006 2.Przepisy sędziowskie w LA PZLA 2019/strona internetowa/ 3.J. Iskra Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży AWF Katowice 2008 4.J.Iskra Atlas ćwiczeń la dla dzieci i młodzieży Politechnika Opolska 2008 5.Stawczyk Z Gry i zabawy w La AWF Poznań 1998 6.Z . Szelest ,S. Sulisz Lekkoatletyka zbiór ćw. ogólnych i specjalnych Wydawnictwo Sport i Turystyka Literatura uzupełniająca Praca zbiorowa/J. Mulak/ Lekkoatletyka. Technika ,Metodyka ,Trening Wydawnictwo Sport i Turystyka 1982