

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Lekka atletyka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Track and Field Athletics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC8
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
1	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Opanowanie przez studentów umiejętności praktycznych i teoretycznych z zakresu techniki i metodyki lekkiej atletyki oraz ich wykorzystanie na różnym etapie szkolenia sportowego.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Podstawowa wiedza i umiejętności z zakresu lekkiej atletyki.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Rozszerzona wiedza z zakresu teorii i metodyki lekkiej atletyki. Poprawne definiowanie, nazewnictwo i opisywanie lekkoatletycznych czynności ruchowych.

EK2 Wiedza: Wykorzystanie nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych w szkoleniu sportowym dzieci i młodzieży. Kształtowanie zdolności motorycznych na różnym etapie rozwoju. Identyfikowanie błędów w technice ruchu i szukanie sposobów ich eliminacji.

EK3 Kompetencje społeczne: Umiejętność współpracy z grupą. Stosowanie zasad fair play w rywalizacji sportowej. Kształtowanie odpowiednich postaw społecznych zgodnych z zasadami współżycia koleżeńskiego i kodeksu etycznego.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zajęcia organizacyjne. Omówienie zasad BHP na zajęciach. Zaprawa ogólnorozwojowa w terenie. Sposoby kontroli reakcji organizmu na wysiłek fizyczny.	2
Ć2	Rekreacyjne formy kształtowania wytrzymałości - nordic walking, chód sportowy. Elementy techniki rzutów długich - oszczep.	2
Ć3	Sposoby oceny wytrzymałości - testy. Elementy techniki rzutów długich - dysk.	2
Ć4	Technika i metodyka pchnięcia kulą - technika O'Briena.	2
Ć5	Wybrane elementy techniki obrotowej w pchnięciu kulą. Współzawodnictwo w pchnięciu kulą.	2
Ć6	Różne formy ćwiczeń skocznościowych jako element kształtowania sprawności ogólnej.	2
Ć7	Zastosowanie techniki biegowej i piersiowej w skoku w dal. Współzawodnictwo w skoku w dal.	2
Ć8	Wybrane elementy skoku o tyczce.	2
Ć9	Technika i metodyka skoku o tyczce.	2
Ć10	Formy zabawowe z wykorzystaniem elementów rzutu młotem.	2
Ć11	Wybrane elementy techniki trójskoku.	2
Ć12	Wykorzystanie elementów techniki biegów przez przeszkody w kształtowaniu sprawności lekkoatletycznej.	2
Ć13	Wybrane elementy treningu szybkości dla dzieci i młodzieży.	2
Ć14	Elementy rzutów wykorzystywane w lekcji wychowania fizycznego.	2
Ć15	Wybrane elementy treningu skoczności dzieci i młodzieży. Podsumowanie semestru.	2
	RAZEM	30



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Konsultacje
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Praca w grupach
- M5 Ćwiczenia praktyczne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	13
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
praca nad sprawnością ogólną	7
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Frekwencja na zajęciach, sprawdziany praktyczne
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Podstawowa wiedza na temat poznanych konkurencji lekkoatletycznych oraz przepisów i sędziowania w lekkiej atletyce.
NA OCENĘ 4	Poszerzona wiedza dotycząca techniki i metodyki oraz szkolenia sportowego dzieci i młodzieży w lekkiej atletyce.
NA OCENĘ 5	Rozszerzona wiedza na temat techniki i metodyki konkurencji lekkoatletycznych oraz umiejętność kształtowania zdolności motorycznych przydatnych w treningu dzieci i młodzieży. Umiejętność naboru i selekcji do lekkiej atletyki.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	



NA OCENĘ 3	Test Coopera K - 2200m, M - 2600m; bieg 25m K - 4,95 sek., M - 4,20sek.; kula K - 5,50m, M - 7m; skok w dal K - 3,30m, M - 4,40m
NA OCENĘ 4	Test Coopera K - 2400m, M - 2800m; bieg 25m K - 4,65 sek., M - 4,05sek.; kula K - 6,50m, M - 8m; skok w dal K - 3,60m, M - 4,80m
NA OCENĘ 5	Test Coopera K - 2600m, M - 3000m; bieg 25m K - 4,35 sek., M - 3,90sek.; kula K - 7m, M - 9m; skok w dal K - 4,0m, M - 5,20m
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Umiejętność organizowania pracy i współdziałania w grupie.
NA OCENĘ 4	Umiejętność organizowania pracy i współdziałania w grupie. Zaangażowanie w rywalizacji sportowej, znajomość zasady fair play.
NA OCENĘ 5	Umiejętność organizowania pracy i współdziałania w grupie. Kreatywność podczas zajęć, stosowanie zasad fair play.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W16, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U16, K_U18, K_U19, K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1
EK2	K_W16, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U16, K_U18, K_U19, K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1
EK3	K_W16, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U16, K_U18, K_U19, K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mleczko E. — *Lekkoatletyka*, Kraków, 2007, AWF
- 2 Kruczałak E. — *Metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych*, Kraków, 1991, AWF
- 3 Mroczyński Z. — *Lekkoatletyka. Skoki, rzuty, wieloboje*, Gdańsk, 1995, AWF
- 4 Mroczyński Z. — *Lekkoatletyka. Biegi*, Gdańsk, 1997, AWF
- 5 PZLA. — *Przepisy w lekkiej atletyce*, Warszawa, 2008, PZLA

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Maćkała K., Kowalski P. — *Trening biegów krótkich*, Wrocław, 2007, AWF
- 2 Iskra J. — *Lekkoatletyka w szkole podstawowej*, Katowice, 2002, AWF
- 3 Iskra J. — *Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży*, Katowice-Opole, 2008, AWF
- 4 Borek Z., Gabryś T. — *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. I. Biegi i chód sportowy*, Katowice, 2005, AWF
- 5 Borek Z., Gabryś T. — *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. II. Skoki. Rzuty i wieloboje*, Katowice, 2007, AWF
- 6 Stawczyk Z. — *Gry i zabawy lekkoatletyczne. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu*, Poznań, 1998, AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Renata Tokarz (kontakt: renata.tokarz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Joanna Gradek (kontakt: joannna.gradek@awf.krakow.pl)
dr Leszek Komorowski (kontakt: leszek.komorowski@awf.krakow.pl)
dr Wacław Mirek (kontakt: wacław.mirek@awf.krakow.pl)
prof. dr hab. Edward Mleczko (kontakt: edward.mleczko@awf.krakow.pl)
mgr Marcin Nowak (kontakt: marcin.nowak@awf.krakow.pl)
mgr Ewa Orłowska (kontakt: ewa.orłowska@awf.krakow.pl)
dr hab. prof. nadzw. Mariusz Ozimek (kontakt: mariusz.ozimek@awf.krakow.pl)
mgr Grzegorz Sudoł (kontakt: grzegorz.sudol@awf.krakow.pl)
dr Renata Tokarz (kontakt: renata.tokarz@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------



PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....