

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Gimnastyka korekcyjna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka lekkiej atletyki
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Track and Field Athletics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ANC25
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	6.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1 2 3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
1	0	16	0	0	0
2	0	16	0	0	0
3	0	16	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Opanowanie przez studentów umiejętności praktycznych i teoretycznych z zakresu techniki i metodyki lekkiej atletyki w szkolnym wychowaniu fizycznym.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Posiadanie przez studenta odpowiedniego poziomu zdolności motorycznych oraz elementarnej wiedzy z zakresu budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student zna: podstawowe techniki konkurencji lekkoatletycznych oraz metodykę ich nauczania, przepisy poznanych konkurencji w lekkiej atletyce, zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń i sprzętu sportowego, reakcję organizmu na wysiłek fizyczny a także w przystępny sposób formułuje polecenia i dobiera odpowiednie ćwiczenia metodyczne.
- EK2 Wiedza: Student posiada umiejętność: wykorzystania poznanych technik konkurencji lekkoatletycznych odpowiednio do wieku i możliwości ćwiczących, potrafi przygotować uczniów do uczestnictwa w lekkoatletycznych zawodach szkolnych. Właściwie ocenia postępy nauczania.
- EK3 Kompetencje społeczne: Student potrafi: współpracować z grupą dzieci i młodzieży, stosować zasady fair play w rywalizacji sportowej oraz postępować zgodnie z zasadami kodeksu etycznego.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Organizacja zajęć, omówienie zasad BHP na zajęciach. Rozgrzewka - zadania i cele. Zaprawa ogólnorozwojowa o charakterze siłowym z wykorzystaniem piłek lekarskich.	2
Ć2	Zaprawa ogólnorozwojowa o charakterze wytrzymałościowym. Technika i metodyka nauczania pchnięcia kulą - technika szkolna.	2
Ć3	Zaprawa ogólnorozwojowa o charakterze szybkościowo-skocznościowym. Technika biegu - ćwiczenia specjalne sprintera. Współzawodnictwo w pchnięciu kulą - przepisy, sędziowanie.	2
Ć4	Technika i metodyka nauczania startu niskiego. Przepisy obowiązujące w biegach krótkich. Technika odbicia w skoku w dal.	2
Ć5	Zaliczenie startu niskiego - bieg na 25 m. Technika i metodyka nauczania skoku w dal - technika naturalna.	2
Ć6	Współzawodnictwo w skoku w dal - technika naturalna. Przepisy obowiązujące w skoku w dal. Technika i metodyka nauczania skoku wzwyż - odbicie.	2
Ć7	Technika i metodyka nauczania skoku wzwyż - technika naturalna - współzawodnictwo. Technika i metodyka nauczania piłeczki palantowej.	2
Ć8	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne przygotowujące do skoku wzwyż - technika fop. Podsumowanie semestru, uzupełnienie zaliczeń.	2
Ć9	Współzawodnictwo w skoku wzwyż - przepisy obowiązujące w skoku wzwyż. Technika i metodyka nauczania rzutu piłeczką palantową.	2
Ć10	Technika i metodyka nauczania skoku wzwyż - technika fop. Ćwiczenia gibkościowe i rozciągające wykorzystywane w lekkiej atletyce.	2
Ć11	Technika i metodyka nauczania skoku wzwyż technika fop - doskonalenie. Ćwiczenia gibkościowe z wykorzystaniem płotków.	2
Ć12	Współzawodnictwo w skoku wzwyż - technika fop. Technika pokonywania płotków z wykorzystaniem sprzętu zastępczego.	2

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć13	Technika i metodyka nauczania biegu przez płotki - dobieg, bieg na dystansie, ćwiczenia rytmowe. Ćwiczenia wstępne do biegów sztafetowych - formy zabawowe.	2
Ć14	Kształtowanie rytmu płotkarskiego - biegi na 3,4, 5 kroków. Technika i metodyka nauczania zmian sztafetowych.	2
Ć15	Technika i metodyka nauczania biegów sztafetowych - przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian.	2
Ć16	Zasady rozgrywania czwórboju lekkoatletycznego - współzawodnictwo w rzucie piłeczką palantową. Podsumowanie semestru.	2
Ć17	Wykorzystanie oszczepów w rozgrzewce. Technika i metodyka nauczania rzutu oszczepem - trafiać do celu, odprowadzenie oszczepu, nauka kroku skrzyżnego.	2
Ć18	Technika i metodyka nauczania rzutu oszczepem. Metodyka kształtowania wytrzymałości - formy zabawowe.	2
Ć19	Metody kształtowania wytrzymałości. Sprawdzian wytrzymałości - test Coopera.	2
Ć20	Podsumowanie teoretyczne z zakresu wytrzymałości. Technika i metodyka rzutu dyskiem - formy zabawowe oparte na ruchu obrotowym.	2
Ć21	Technika i metodyka rzutu dyskiem - elementy obrotu ze sprzętem zastępczym. Metodyka kształtowania szybkości i skoczności.	2
Ć22	Skoczność - ćwiczenia specjalne skoczka, różne kombinacje ćwiczeń skocznościowych. Metodyka kształtowania skoczności. Przepisy, sędziowanie, organizacja zawodów.	2
Ć23	Podsumowanie teoretyczne z zakresu szybkości i skoczności. Metodyka kształtowania siły. Różne formy ćwiczeń siłowych.	2
Ć24	Podsumowanie teoretyczne z zakresu rzutów lekkoatletycznych. Wykorzystanie elementów rzutów lekkoatletycznych w lekcji szkolnej	2
	RAZEM	48

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Konsultacje
- M4 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	48
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	65
Opracowanie wyników	12
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
praca nad sprawnością ogólną.	20
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	150
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	6

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Kolokwium
F3	Aktywność na zajęciach
F4	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin ustny
P2	Egzamin pisemny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na zajęciach, zaliczenie praktyczne.
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Podstawowa wiedza na temat techniki i metodyki oraz przepisów lekkoatletycznych z zakresu szkolnego wychowania fizycznego.
NA OCENĘ 4	Podstawowa wiedza na temat techniki i metodyki oraz przepisów i sędziowania konkurencji lekkoatletycznych na różnych etapach kształcenia a także umiejętność rozwijania zdolności motorycznych.
NA OCENĘ 5	Rozszerzona wiedza na temat techniki i metodyki lekkiej atletyki. Student potrafi organizować szkolne zawody w lekkiej atletyce oraz przygotować do udziału w nich podopiecznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	kula K - 7m, M - 8m; skok wzwyż K - 110cm, M - 130cm, test Coopera K - 2200m, M - 2600m, bieg na 25m K - 4,95s, M - 4,20s; rzut piłką pal. K - 20m, M - 35m; skok w dal K - 3,40m, M - 4,20m
NA OCENĘ 4	kula K - 8m, M - 9m skok wzwyż K - 125cm, M - 145cm, test Coopera K - 2600m, M - 3000m bieg na 25m - K 4,65s, M - 4,05s rzut piłką pal. K - 30m, M - 50m skok w dal K - 3,70m, M - 4,80m



NA OCENĘ 5	kula K - 9m, M - 10m, skok wzwyż K - 140cm, M - 160cm, test Coopera K - 2800m, M - 3200m, bieg na 25m K - 4,35s, M - 3,90s, rzut piłką pal. K - 40m, M - 60m skok w dal K - 4,10m, M - 5,20m.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi współpracować w grupie.
NA OCENĘ 4	Student potrafi współpracować w grupie, z zaangażowaniem uczestniczy w rywalizacji sportowej.
NA OCENĘ 5	Student współpracuje w zespole, jest kreatywny na zajęciach, uczestniczy w rywalizacji sportowej, stosuje zasady fair play.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W17, K_W21, K_W22, K_U07, K_U08, K_U12, K_U16, K_U18, K_K08, K_U14	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24		F4 F3 F1
EK2	K_W17, K_W21, K_W22, K_U07, K_U08, K_U12, K_U16, K_U18, K_K08, K_U14	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24		F4 F3 F1
EK3	K_W17, K_W21, K_W22, K_U07, K_U08, K_U12, K_U16, K_U18, K_K08, K_U14	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24		F4 F3 F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

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



LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Borek Z., Gabryś T.** — *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. I. Biegi i chód sportowy.*, Katowice, 2005, AWF
- 2 **Borek Z., Gabryś T.** — *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. II. Skoki, rzuty i wieloboje.*, Katowice, 2007, AWF
- 3 **Iskra J.** — *Lekkoatletyka w szkole podstawowej.*, Katowice, 2002, AWF
- 4 **Iskra J.** — *Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży.*, Katowice - Opole, 2008, AWF
- 5 **Maćkała K., Kowalski P.** — *Trening biegów krótkich.*, Wrocław, 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 Leszek Komorowski (kontakt: leszek.komorowski@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Joanna Gradek (kontakt: joanna.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)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....