

## KARTA PRZEDMIOTU

### C14. Teoria i metodyka lekkoatletyki

#### Informacje ogólne:

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Teoria i metodyka lekkoatletyki (C14)
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Studia I stopnia
<b>Profil:</b>	Praktyczny (P)
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	5
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Rok akademicki:</b>	2022/2023
<b>Semestr:</b>	1,2,3,4
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	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.				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>	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	
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)</b>					
<b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>	5	Stacjonarne/		/niestacjonarne	
		Sem.1	Sem. 2	Sem.3	Sem.4
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy</b>	Ćwiczenia praktyczne	30/15g	15/10g	15/10g	15/10g

<b>zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	<b>w sumie: ECTS</b>	<b>30 g 1,2</b>	<b>15 g 0,6</b>	<b>15g 0,6</b>	<b>15g 0,6</b>
<b>B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b>	przygotowanie ogólne praca w bibliotece, przygotowanie konspektów, samodzielne doskonalenie umiejętności <b>w sumie: ECTS</b>	6 g. 4 g. 8 g. <b>18 g. 0,8</b>	5 g. 2g 5 g. <b>12 g. 0,4</b>	2 g. 2 g. 3 g. 5 g. <b>12 g. 0,4</b>	2g. 2g 3 g. 5 g. <b>12 g 0,4</b>
<b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b>	Udział w ćwiczeniach Przygotowanie praktyczne  przygotowanie konspektów, udział w zawodach i treningach <b>w sumie: ECTS</b>	30/15g 5/12 g.  2 g. <b>0/10g 37 g 1,5</b>	15/15g 5g.  2 g. <b>5/5g 27 g. 1,1</b>	15/10g 7 g  3 g. <b>5/5g 33 g. 1,2</b>	15/10g 7 g  3 g <b>5/5g 33 g 1,2</b>

### Szczegółowy opis procesu kształcenia

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

	<p>Płotkarskiego w rytmie 3 krokowym/4 pł./</p> <p>10.Sprawdzian teoretyczny z techniki, metodyki nauczania ,przepisów pozna Konkurencji lekkoatletyki</p> <p><b>Semestr III</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauka technik i metodyk nauczania skoku w dal –rozbiegu ,odbicia ,lotu i lądowania ze szczególnym uwzględnieniem techniki biegowej.</li> <li>2. Doskonalenie form wieloskokowych jako podstawowego narzędzia w budowaniu mocy mięśni nóg.</li> <li>3. Niestandardowe formy nauki odbicia wzwyż oraz przełamywania łęku z wykorzystaniem drabinek, skrzyni, materacy.</li> <li>4. Nauka technik i metodyk nauczania skoku wzwyż- ze szczególnym uwzględnieniem techniki flop.</li> <li>5. Zabawowe formy doskonalenia odbić w zajęciach terenowych/ mała zabawa skocznościowa/</li> <li>6. Samodzielne przygotowanie konspektu lekcyjnego i poprowadzenie zajęć lekkoatletycznych przez studentów.</li> <li>7. Sprawdzian praktyczny z techniki biegowej w skoku w dal , techniki flop w skoku wzwyż oraz umiejętności wykonania wieloskoku obunóż , na przemian stronnego i jedenóż.</li> <li>8. Sprawdzian teoretyczny z techniki, metodyki , przepisów poznanych konkurencji LA</li> </ol> <p><b>Semestr IV</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wielobój rzutowy jako podstawowe narzędzie dynamizujące pracę mięśni w tzw. Taśmie mięśniowej- technika i metodyka nauczania.</li> <li>2. Ćw.kształtujące dwójkowe -pokaz , technika, prowadzenie rozgrzewki z ich wykorzystaniem.</li> <li>3. Nauka techniki i metodyki nauczania technika szkolną w pchnięciu kulą-przepisy BHP.</li> <li>4. Nauka techniki i metodyki nauczania rzutu piłeczką palantową oraz oszczepem – przepisy, BHP.</li> <li>5. Sędziowanie zawodów LA.</li> <li>6. Chód sportowy –technika metodyka.</li> <li>7. Ocena samodzielnie przygotowanego konspektu lekcji LA na zadany temat.</li> <li>8. Sprawdzian praktyczny z techniki pchnięcia kulą i rzutu oszczepem.</li> <li>9. Sprawdzian teoretyczny z techniki, metodyki nauczania, przepisów poznanych konkurencji LA.</li> </ol>
<p><b>Metody i techniki kształcenia:</b></p>	<p><b>metody praktyczne:</b> ćwiczenia praktyczne,  <b>metody podające:</b> opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów,  <b>metody eksponujące:</b> pokaz, analiza błędów na podstawie zapisu video</p>
<p><b>Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do</b></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 tematyce.</p>

<b>egzaminu:</b>	
<b>Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b>	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	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%/wykaz umiejętności w poszczególnych sem. podlegających ocenie w szczegółowych treściach kształcenia/ Ocena konspektów i samodzielnego prowadzenia zajęć: 20% Ocena wiedzy teoretycznej: 30 % (metodyka, przepisy itp.)
<b>Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b>	Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych (np. sekcja lekkoatletycznej), opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami lub uczniami szkoły podstawowej
<b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b>	elementarne umiejętności lekkoatletyczne w zakresie koordynacji ruchowej wynikające z programu szkoły podstawowej oraz średniej
<b>Zalecana literatura:</b>	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