

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I METODYKA LEKKOATLETYKI**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_O_C.11_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Dariusz Niemczyn

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Dariusz Niemczyn

Data opracowania: **30.09.2020 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1–3, semestr 1–5			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5 (5+0+0+0+0)	50 (10+10+10+10+10)		
Liczba punktów ECTS	6 (1+1+1+1+2)			

2. Cele przedmiotu

C1	Zaznajomienie się z nowoczesną metodyką nauczania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych
C2	Praktyczne opanowanie techniki konkurencji lekkoatletycznych /biegów, skoków i rzutów.
C3	Nabywanie umiejętności organizacji zawodów i masowych form lekkoatletycznych szczebla szkolnego, lokalnego i wojewódzkiego.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

– brak.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	potrafi opisać i wyjaśnić metodykę nauczania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	A1_W2, A1_W9 A1_W11, A1_W14	P6S_WG, P6S_WK
EK2	potrafi praktycznie (demonstracja techniki) wykorzystać zasób wiedzy teoretycznej o metodyce nauczania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	A1_W16, A1_U5 A1_U7, A1_U9	P6S_WK, P6S_UW P6S_UO, P6S_UW
EK3	potrafi efektywnie i bezpiecznie organizować zawody lekkoatletyczne	A1_U10, A1_U11 A1_U15, A1_U18 A1_U24, A1_K1 A1_K4	P6S_UW, P6S_UO P6S_UW, P6S_UK P6S_KK, P6S_KO P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
SEMESTR 1		
W1	Teoria metodyki i techniki konkurencji biegowych i skocznościowych.	2
W2	Teoria metodyki i techniki konkurencji wytrzymałościowych i rzutowych.	2
W3	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych.	1
Razem		5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
SEMESTR 1		
ĆW1	Wprowadzenie do przedmiotu, warunki zaliczenia, literatura. Metodyka nauczania, technika i przepisy biegów sprinterskich oraz zaliczenie praktyczne biegu na 100 m.	3
ĆW2	Metodyka nauczania, technika i przepisy pchnięcia kulą – zaliczenie praktyczne.	3
ĆW3	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych dla szkół podstawowych i gimnazjalnych.	2
ĆW4	Zaliczenie praktyczne (uzupełnienia) i teoretyczne 1 semestru.	2
SEMESTR 2		
ĆW5	Atletyka terenowa – Mała i Duża Zabawa Biegowa – metody kształtowania wytrzymałości, zasady oceny i pomiaru intensywności wytrzymałości, zaliczenie praktyczne. biegu na 1000 m (K) i 2000 m (M)	4
ĆW6	Metodyka nauczania, technika i przepisy skoku w dal - podstawowe przepisy sędziowania konkurencji – zaliczenie praktyczne.	3
ĆW7	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych dla szkół podstawowych i gimnazjalnych oraz zaliczenie teoretyczne 2 semestru.	3
SEMESTR 3		
ĆW8	Gry i zabawy lekkoatletyczne – jako forma zajęć lekcyjnych, samodzielne prowadzenie.	1
ĆW9	Praktyczne przedstawienie zasad prowadzenia lekcji z lekkoatletyki, podanie tematów do prowadzenia zajęć.	2
ĆW10	Samodzielne prowadzenie zajęć lekcyjnych w oparciu o własny konspekt.	2
ĆW11	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych dla szkół licealnych.	2
ĆW12	Metodyka nauczania, technika i przepisy sędziowania rzutu dyskiem – zaliczenie praktyczne i teoretyczne 3 semestru.	3
SEMESTR 4		
ĆW13	Ogólnorozwojowy lekkoatletyczny tor przeszkód – cel, zasady konstrukcji, założenia metodyczne, pokaz praktyczny.	2
ĆW14	Lekcja obwodowa – ćwiczenia siłowe w lekcji z lekkoatletyki.	1

ĆW15	Samodzielne prowadzenie zajęć lekcyjnych w oparciu o własny konspekt – ogólnorozwojowy tor przeszkód.	1
ĆW16	Samodzielne prowadzenie zajęć lekcyjnych w oparciu o własny konspekt – lekcja obwodowa z la.	1
ĆW17	Metodyka nauczania, technika i przepisy sędziowania biegów sztafetowych.	2
ĆW18	Organizacja i sędziowanie czwartków la – planowanie programu minutowego, obsady sędziowskiej, zapoznanie się z przepisami zawodów la.	2
ĆW19	Zaliczenie teoretyczne 4 semestru.	1
SEMESTR 5		
ĆW20	Metodyka nauczania, technika i przepisy skoku wzwyż (flop) - zaliczenie praktyczne.	2
ĆW21	Metodyka nauczania, technika i przepisy rzutu oszczepem – zaliczenie praktyczne.	3
ĆW22	Wieloboje lekkoatletyczne (4-bój) – samodzielna organizacja.	2
ĆW23	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych – planowanie programu minutowego i regulaminu zawodów	2
ĆW24	Zaliczenie teoretyczne 5 semestru.	1
Razem		50

6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczny pokaz.
M2	Wykład teoretyczny.
M3	Analiza.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	55
Egzaminy w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	15
Przygotowanie konspektów lekcji	25
Przygotowanie do zaliczeń praktycznych	20
Przygotowanie do zaliczeń teoretycznych na koniec każdego semestru	25
Przygotowanie do egzaminu	8
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	150
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	6

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Kolokwia.
F2	Konspekty, prezentacje.
F3	Sprawdzian praktyczny.

b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium semestralne.
P2	Egzamin końcowy.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- Opanowanie teoretyczne i praktyczne ćwiczeń metodycznych i techniki poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych.
- Opanowanie teoretyczne i praktyczne przepisów sędziowania zawodów lekkoatletycznych.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1–EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi omówić podstawowych zasad metodyki nauczania i techniki konkurencji lekkoatletycznych.
na ocenę 3	Potrafi omówić podstawowe zasady wraz ćwiczeniami uzupełniającymi dotyczącymi metodyki nauczania i techniki konkurencji lekkoatletycznych.
na ocenę 4	Potrafi stosować podstawowe zasady metodyki nauczania i techniki konkurencji lekkoatletycznych.
na ocenę 5	Potrafi ocenić i stosować podstawowe zasady metodyki nauczania i techniki konkurencji lekkoatletycznych.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie potrafi omówić podstawowych zasad organizacji i sędziowania zawodów lekkoatletycznych.
na ocenę 3	Potrafi omówić podstawowe zasady organizacji i sędziowania zawodów lekkoatletycznych.
na ocenę 4	Potrafi omówić i stosować podstawowe zasady organizacji i sędziowania zawodów lekkoatletycznych.
na ocenę 5	Potrafi planować programy organizacyjne zawodów lekkoatletycznych i zna przepisy sędziowania.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W2, A1_W9 A1_W11, A1_W14	C1, C2	ĆW1, ĆW2, ĆW4–ĆW7, ĆW10, ĆW12, ĆW13, ĆW15, ĆW18, ĆW20–ĆW22	F1–F3	F1–F3, P1, P2
EK2	A1_W16, A1_U5 A1_U7, A1_U9	C1, C2	ĆW1, ĆW2, ĆW4–ĆW7, ĆW10, ĆW12, ĆW13, ĆW15, ĆW18, ĆW20–ĆW22	F1–F3	F1–F3, P1, P2

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK3	A1_U10, A1_U11 A1_U15, A1_U18 A1_U24, A1_K1 A1_K4	C3	ĆW3, ĆW8, ĆW9, ĆW11, ĆW14, ĆW16, ĆW17, ĆW19, ĆW23, ĆW24	F3	F1–F3, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	<i>Zarys lekkoatletyki</i> , praca zbiorowa pod kierunkiem Z. Stawczyka, Poznań 1999.
2.	<i>Przepisy zawodów w lekkoatletyce</i> , PZLA, Warszawa 2008.
3.	Iskra J., Skowronek R., <i>Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole</i> , AWF Katowice, 2005.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	<i>Lekkoatletyka</i> , praca zbiorowa pod red. Z. Mroczyńskiego, AWF Gdańsk, 1995.
2.	Stawczyk Z., <i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</i> , AWF Poznań, 1995.
3.	Migasiewicz J., <i>Podstawy szkolenia miotaczy</i> , AWF Wrocław, 1999.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)