

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I METODYKA LEKKOATLETYKI**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_O\_C.7\_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: **01.02.2023 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1–3, semestr 2–5			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		50 (15+15+10+10)		
Liczba punktów ECTS	5 (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	Nabycie 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

<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>SEMESTR 2</b>		
ĆW1	Wprowadzenie do przedmiotu, warunki zaliczenia, literatura. Metodyka nauczania, technika i przepisy biegów sprinterskich oraz zaliczenie praktyczne biegu na 100 m.	4
ĆW2	Metodyka nauczania, technika i przepisy pchnięcia kulą – zaliczenie praktyczne.	4
ĆW3	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych dla szkół podstawowych.	5
ĆW4	Zaliczenie praktyczne (uzupełnienia) i teoretyczne 1 semestru.	2
<b>SEMESTR 3</b>		
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 rzutu oszczepem – zaliczenie praktyczne.	4
ĆW7	Metodyka nauczania, technika i przepisy skoku w dal – podstawowe przepisy sędziowania konkurencji – zaliczenie praktyczne.	4
ĆW8	Organizacja i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych dla szkół podstawowych oraz zaliczenie teoretyczne 2 semestru.	3
<b>SEMESTR 4</b>		
ĆW9	Wieloboje lekkoatletyczne (4-bój) – samodzielna organizacja.	1
ĆW10	Praktyczne przedstawienie zasad prowadzenia lekcji z lekkoatletyki, podanie tematów do prowadzenia zajęć.	2
ĆW11	Samodzielne prowadzenie zajęć lekcyjnych w oparciu o własny konspekt.	2
ĆW12	Metodyka nauczania, technika i przepisy rzutu oszczepem – zaliczenie praktyczne.	2
ĆW13	Metodyka nauczania, technika i przepisy sędziowania rzutu dyskiem – zaliczenie praktyczne i teoretyczne 3 semestru.	3
<b>SEMESTR 5</b>		
ĆW14	Metodyka i technika skoku wzwyż, podstawowe przepisy, praktyczne zaliczenie.	3
ĆW15	Metodyka nauczania biegów przez płotki, podstawowe przepisy, praktyczne zaliczenie techniki.	3
ĆW16	Metodyka nauczania, technika i przepisy sędziowania biegów sztafetowych.	3
ĆW17	Zaliczenie teoretyczne.	1
<b>Razem</b>		<b>50</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczny pokaz.
M2	Wykład teoretyczny.

M3	Analiza.
----	----------

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	50
Egzaminy w sesji	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	15
Przygotowanie konspektów lekcji	16
Przygotowanie do zaliczeń praktycznych	15
Przygotowanie do zaliczeń teoretycznych na koniec każdego semestru	19
Przygotowanie do egzaminu	8
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>125</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	5

## 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 dotyczących 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.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
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, ĆW6, ĆW7, ĆW12, ĆW13, ĆW15, ĆW16	F1-F3	F1-F3, P1, P2
EK2	A1_W16, A1_U5 A1_U7, A1_U9	C1, C2	ĆW1-ĆW16	F1-F3	F1-F3, P1, P2
EK3	A1_U10, A1_U11 A1_U15, A1_U18 A1_U24, A1_K1 A1_K4	C3	ĆW3, ĆW8	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

.....  
(miejscowość, data)

.....  
(kierownik zakładu)

.....  
(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)