

**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: **15.01.2024 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

| ĆWICZENIA | | |
|------------------|--|----------------------|
| Lp. | Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych | Liczba godzin |
| SEMESTR 2 | | |
| 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 |
| SEMESTR 3 | | |
| 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 |
| SEMESTR 4 | | |
| 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 |
| SEMESTR 5 | | |
| 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 |
| 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 | 50 |
| Egzaminy w sesji | 2 |
| Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym: | |
| 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 |
| Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta | 125 |
| 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 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, 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)