

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: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Lekkoatletyka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Track and Field Athletics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC8
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	0	30	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Opanowanie przez studentów podstawowego zasobu umiejętności praktycznych z zakresu techniki wybranych konkurencji lekkoatletycznych możliwych do wykorzystania w zajęciach rekreacyjno-sportowych dla osób starszych.
- Cel2 Podniesienie osobistej sprawności fizycznej poprzez aktywny udział w zajęciach dydaktycznych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

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

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka.
- EK2 Wiedza: Student posiada umiejętności wykorzystania poznanych technik konkurencji lekkoatletycznych w zajęciach z osobami starszymi uwzględniając możliwości ćwiczących, potrafi przygotować osoby starsze do uczestnictwa w zawodach rekreacyjnych, właściwie ocenia postępy nauczania.
- EK3 Kompetencje społeczne: dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, modelowania zachowań związanych z prowadzeniem aktywnego stylu życia, kształtowania postaw prosumatycznych i prozdrowotnych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Informacje o realizacji programu, zasady bhp. Lekkoatletyka - jako dyscyplina sportu, historia, konkurencje, przepisy. Znaczenie rozgrzewki, nauka truchtu w formie ścisłej i zabawowej.	2
L2	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z oporem własnego ciała. Technika biegu. Ćwiczenia specjalne sprintera.	2
L3	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami lekarskimi ze współćwiczącym. Starty z różnych pozycji. Start niski.	2
L4	Ćwiczenia przygotowawcze do pchnięcia kula z piłkami lekarskimi. Bieg na 60 m ze startu niskiego, przepisy, sędziowanie w biegach krótkich. Nauka posługiwania się sprzętem do pomiaru czasu.	2
L5	Ćwiczenia gibkościowo rozciągające indywidualne i ze współćwiczącym. Lekkoatletyczne gry i zabawy rzutne.	2
L6	Ćwiczenia gibkościowe z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych. Technika rzutu piłeczką palantową.	2
L7	Technika pokonywania płotków z wykorzystaniem sprzętu zastępczego. Technika naturalna skoku w dal.	2
L8	Formy zabawowe ćwiczeń skocznościowych. Konkurs skoku w dal. Przepisy, sędziowanie.	2
L9	Technika zmian sztafetowych - formy zabawowe w biegach sztafetowych. Technika naturalna skoku wzwyż.	2
L10	Technika zmian sztafetowych - przekazywanie pałeczki z wykorzystaniem strefy zmian. Konkurs skoku wzwyż - technika naturalna. Przepisy, sędziowanie.	2
L11	Zaprawa ogólnorozwojowa o charakterze wytrzymałościowym. Lekkoatletyczne gry i zabawy wytrzymałościowe.	2
L12	Ćwiczenia specjalne oszczepnika z wykorzystaniem oszczepu i lasek gimnastycznych. Kształtowanie wytrzymałości w terenie.	2



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L13	Technika rzutu oszczepem. Sposoby określania intensywności biegu. Przygotowanie do testu Coopera.	2
L14	Konkurs pchnięcie kula - przepisy, sędziowanie. Test Coopera.	2
L15	Omówienie uzyskanych osiągnięć. Lekkoatletyka weteranów. Przykładowe masowe imprezy lekkoatletyczne dla seniorów.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Praca z podręcznikiem
- M3 Dyskusja
- M4 Prezentacje multimedialne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	12
Opracowanie wyników	4
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Podstawowa wiedza na temat poznanych konkurencji lekkoatletycznych.



NA OCENĘ 4	Poszerzona wiedza na temat konkurencji lekkoatletycznych oraz przepisów wybranych konkurencji lekkoatletycznych.
NA OCENĘ 5	Rozszerzona wiedza na temat konkurencji lekkoatletycznych oraz przepisów wybranych konkurencji lekkoatletycznych oraz podstawowe zasady organizowania lekkoatletycznych imprez rekreacyjnych dla osób starszych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	bieg na 60 m- K - 11,0 s; M- 9,5 s; pchnięcie kulą- K (3 kg) - 6m; M (6 kg) -7m; skok w dal - K- 3,30 m; M - 4,20 m; skok wzwyż K - 105 cm; M - 120 cm; test Coopera K-2000 m; M-2400 m.
NA OCENĘ 4	bieg na 60 m- K - 10,0 s; M- 8,5 s; pchnięcie kula K (3 kg) - 7 m; M (6 kg) -8 m; skok w dal - K- 3,50 m; M - 4,50 m; skok wzwyż K - 110 cm; M - 130 cm; test Coopera K -2200 m; M-2600 m.
NA OCENĘ 5	bieg na 60 m- K - 9,0 s; M- 8,0 s; pchnięcie kula K (3 kg) - 8 m; M (6 kg) -9 m; skok w dal - K- 3,80 m; M - 4,80 m; skok wzwyż K - 120 cm; M - 140 cm, test Coopera K-2400 m; M-2800 m.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia demonstrowania ćwiczeń.
NA OCENĘ 4	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia podczas demonstrowania ćwiczeń. Przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy, potrafiąc działać w zespole, pracować w grupie.
NA OCENĘ 5	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia podczas demonstrowania ćwiczeń. Przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy, potrafiąc działać w zespole, pracować w grupie oraz współpracować z przedstawicielami innych zawodów. zakresie promocji aktywności fizycznej osób starszych. Uczestnictwo w organizacji biegowych imprez rekreacyjnych.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W13 K_W17 K_W22	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15		F1 P1
EK2	K_U03 K_U13 K_U19	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15		F1 P1
EK3	K_K03 K_K08 K_K06	Cel1 Cel2	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15		F1 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mleczko E. — *Lekkoatletyka*, Kraków, 2007, AWF
- 2 Stawczyk Z — *Gry i zabawy lekkoatletyczne*, Poznań, 1998, AWF
- 3 Mleczko E. — *Gry i zabawy bieżne, wytrzymałościowe*, Warszawa, 1983, Lekkoatletyka nr 8
- 4 PZLA. Centralne Kolegium Sędziów — *Przepisy zawodów w Lekkoatletyce*, Warszawa, 2013, PZLA
- 5 Szelest Z, Sulisz S. — *Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych.*, Warszawa, 1985, Sport i Turystyka

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kusch M, Nusser S — *Trening w twoich rękach. Przewodnik dla amatorów.*, Leipzig, Germany, 2008, Meyer&Meyer Verlag
- 2 Maciantowicz J, Nowak P. — *Bieganie. Sposób na zdrowe życie*, Warszawa, 2002, AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Joanna Gradek (kontakt: joanna.gradek@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Wacław Mirek (kontakt: 1wacławmirek@gmail.com)
mgr Ewa Orłowska (kontakt: ewa.orłowska@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)

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