

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: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka lekkiej atletyki
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Track and Field Athletics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC25
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	6.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1 2 3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
1	0	30	0	0	0
2	0	30	0	0	0
3	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Opanowanie przez studentów umiejętności praktycznych i teoretycznych z zakresu techniki i metodyki konkurencji lekkoatletycznych w ramach szkolnego wychowania fizycznego oraz podniesienie sprawności fizycznej.

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: Student zna: podstawowe techniki konkurencji lekkoatletycznych, dobiera odpowiednie ćwiczenia metodyczne oraz w prosty i przystępny sposób formułuje polecenia, zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń i sprzętu sportowego, przepisy poznanych konkurencji, reakcję organizmu na wysiłek fizyczny.
- EK2 Wiedza: Student posiada umiejętność: wykorzystania poznanych technik konkurencji lekkoatletycznych w zajęciach szkolnych odpowiednio do wieku i możliwości ćwiczących, potrafi przygotować uczniów do uczestnictwa w lekkoatletycznych zawodach szkolnych, właściwie ocenia postępy nauczania.
- EK3 Kompetencje społeczne: Student potrafi: współpracować z grupą dzieci i młodzieży, stosować zasady fair play w rywalizacji sportowej, postępować zgodnie z zasadami kodeksu etycznego.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zajęcia organizacyjne, omówienie zasad BHP na zajęciach. Rozgrzewka - zadania i cele.	2
Ć2	Zaprawa ogólnorozwojowa o charakterze siłowym. Wykorzystanie piłek lekarskich w rozgrzewce.	2
Ć3	Zaprawa ogólnorozwojowa o charakterze wytrzymałościowym . Technika szkolna w pchnięciu kulą.	2
Ć4	Zaprawa ogólnorozwojowa o charakterze szybkościowym. Technika i metodyka nauczania pchnięcia kulą.	2
Ć5	Formy zabawowe ćwiczeń skocznościowych. Metodyka nauczania pchnięcia kulą.	2
Ć6	Współzawodnictwo - zawody w pchnięciu kulą. Przepisy, sędziowanie.	2
Ć7	Technika biegu. Ćwiczenia specjalne sprintera.	2
Ć8	Technika i metodyka startu niskiego.	2
Ć9	Zaliczenie startu niskiego - 25m. Przepisy obowiązujące w biegach krótkich.	2
Ć10	Technika i metodyka skoku w dal - technika naturalna.	2
Ć11	Technika i metodyka skoku wzwyż - technika naturalna.	2
Ć12	Konkurs skoku w dal i wzwyż. Współzawodnictwo - sędziowanie, przepisy.	2
Ć13	Wytrzymałość w terenie. Technika rzutu piłką palantową.	2
Ć14	Kształtowanie wytrzymałości w warunkach zimowych. Metodyka nauczania rzutu piłeczką palantową.	2
Ć15	Zaliczenie biegu wytrzymałościowego w warunkach zimowych. Podsumowanie semestru. Uzupełnienie zaliczeń.	2
Ć16	Ćwiczenia gibkościowe i rozciągające. Przygotowanie do skoku wzwyż techniką flop.	2
Ć17	Technika i metodyka skoku wzwyż - flop. Ćwiczenia gibkościowe z wykorzystaniem płotków.	2
Ć18	Technika i metodyka skoku wzwyż flopem - nauka rozbiegu. Technika pokonywania płotków z wykorzystaniem sprzętu zastępczego.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć19	Doskonalenie wybranych elementów skoku wzwyż techniką flop. Dobieg do pierwszego płotka, bieg na dystansie.	2
Ć20	Współzawodnictwo w skoku wzwyż techniką flop - klasyfikacja, przepisy, sędziowanie.	2
Ć21	Kształtowanie rytmu płotkarskiego - biegi z różną ilością kroków (rytmy 3,4,5 kroków).	2
Ć22	Biegi na orientację jako element kształtowania wytrzymałości.	2
Ć23	Technika i metodyka nauczania zmian sztafetowych - formy zabawowe w biegach sztafetowych.	2
Ć24	Technika i metodyka nauczania zmian sztafetowych - przekazywanie pałeczki.	2
Ć25	Technika i metodyka nauczania zmian sztafetowych - przekazywanie pałeczki z wykorzystaniem strefy zmian.	2
Ć26	Biegi sztafetowe - współzawodnictwo, przepisy, sędziowanie.	2
Ć27	Technika i metodyka rzutu oszczepem - wykorzystanie oszczepów w rozgrzewce. Przygotowanie do czwórboju la: akcent szybkościowy.	2
Ć28	Technika i metodyka rzutu oszczepem - nauka odprowadzenia i kroku skrzyżnego. Przygotowanie do czwórboju la: akcent wytrzymałościowy.	2
Ć29	Technika i metodyka rzutu oszczepem - elementy rozbiegu. Przygotowanie do czwórboju la: akcent skocznościowy.	2
Ć30	Udział w czwórboju lekkoatletycznym: skok w dal, bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, bieg na 600/1000m.	2
Ć31	Kształtowanie wytrzymałości w terenie.	2
Ć32	Kształtowanie wytrzymałości - formy zabawowe.	2
Ć33	Metodyka kształtowania wytrzymałości.	2
Ć34	Metody kształtowania wytrzymałości - sprawdzian wytrzymałości - test Coopera.	2
Ć35	Technika i metodyka rzutu dyskiem - formy zabawowe oparte na ruchu obrotowym.	2
Ć36	Technika i metodyka rzutu dyskiem - elementy obrotu ze sprzętem zastępczym.	2
Ć37	Sprawdzian teoretyczny z zakresu wytrzymałości. Metodyka kształtowania szybkości.	2
Ć38	Metody kształtowania szybkości i ćwiczenia specjalne stosowane w biegach krótkich.	2
Ć39	Przykładowa jednostka lekcyjna o charakterze szybkościowym. Organizacja zawodów - przepisy, sędziowanie.	2
Ć40	Sprawdzian teoretyczny z zakresu szybkości. Metodyka kształtowania skoczności - rola rozgrzewki i różne kombinacje ćwiczeń skocznościowych.	2
Ć41	Ćwiczenia specjalne skoczka, przykładowe ćwiczenia dla skoków w lekkiej atletyce.	2
Ć42	Przykładowa jednostka lekcyjna o charakterze skocznościowym. Organizacja zawodów - przepisy, sędziowanie.	2
Ć43	Sprawdzian teoretyczny z zakresu skoczności. Metodyka kształtowania siły - ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała i ze współćwiczącym..	2
Ć44	Metody kształtowania siły - formy ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętu.	2
Ć45	Przykładowa jednostka lekcyjna o charakterze siłowym. Sprawdzian teoretyczny z metodyki kształtowania siły.	2
	RAZEM	90

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Prezentacje multimedialne



M2 Dyskusja
M3 Konsultacje
M4 Ćwiczenia praktyczne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	90
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	40
Opracowanie wyników	5
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
praca nad sprawnością ogólną	10
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	150
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	6

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Kolokwium
F3	Aktywność na zajęciach
F4	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin ustny
P2	Egzamin pisemny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest obecność na zajęciach, zaliczenie praktyczne, zaliczenie teoretyczne.
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Podstawowa wiedza na temat techniki i metodyki oraz przepisów konkurencji lekkoatletycznych z zakresu szkolnego wychowania fizycznego.
NA OCENĘ 4	Podstawowa wiedza na temat metodyki i techniki oraz przepisów i sędziowania konkurencji lekkoatletycznych na różnych etapach kształcenia a także umiejętność rozwijania zdolności motorycznych.
NA OCENĘ 5	Rozszerzona wiedza na temat lekkiej atletyki. Student potrafi organizować lekkoatletyczne zawody szkolne oraz przygotować do udziału w nich podopiecznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	



NA OCENĘ 3	Pchnięcie kulą K - 7m, M - 8m; Skok wzwyż K - 115cm, M - 130cm; Test Coopera K - 2400m, M - 2800m; bieg na 25m K - 4,95sek., M - 4,20sek.; skok w dal K - 3,40m, M - 4,40m; piłka pal. K - 25m, M - 40m, wielobój K - 250 pkt. M - 280 pkt.
NA OCENĘ 4	Pchnięcie kulą K - 8m, M - 9m; Skok wzwyż K - 125cm, M - 145cm; Test Coopera K - 2600m, M - 3000m; bieg na 25m K - 4,65sek., M - 4,05sek.; skok w dal K - 3,70m, M - 4,80m; piłka pal. K - 30m, M - 50m, wielobój K - 330 pkt., M - 350 pkt.
NA OCENĘ 5	Pchnięcie kulą K - 9m, M - 10m; Skok wzwyż K - 140cm, M - 160cm; Test Coopera K - 2800m, M - 3200m; bieg na 25m K - 4,35sek., M - 3,90sek.; skok w dal K - 4,10m, M - 5,20M; piłka pal. K - 40m, M - 60m, wielobój K - 400 pkt., M - 420 pkt.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi współpracować w grupie.
NA OCENĘ 4	Student potrafi współpracować w grupie, z zaangażowaniem uczestniczy w rywalizacji sportowej.
NA OCENĘ 5	Student współpracuje w zespole, jest kreatywny na zajęciach, uczestniczy w rywalizacji sportowej i stosuje zasady fair play.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W17, K_W21, K_W22, K_U07, K_U08, K_U12, K_U16, K_U18, K_K08, K_U14	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24 Ć25 Ć26 Ć27 Ć28 Ć29 Ć30 Ć31 Ć32 Ć33 Ć34 Ć35 Ć36 Ć37 Ć38 Ć39 Ć40 Ć41 Ć42 Ć43 Ć44 Ć45		F4 F3 F1
EK2	K_W17, K_W21, K_W22, K_U07, K_U08, K_U12, K_U16, K_U18, K_K08, K_U14	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24 Ć25 Ć26 Ć27 Ć28 Ć29 Ć30 Ć31 Ć32 Ć33 Ć34 Ć35 Ć36 Ć37 Ć38 Ć39 Ć40 Ć41 Ć42 Ć43 Ć44 Ć45		F4 F3 F1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK3	K_W17, K_W21, K_W22, K_U07, K_U08, K_U12, K_U16, K_U18, K_K08, K_U14	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24 Ć25 Ć26 Ć27 Ć28 Ć29 Ć30 Ć31 Ć32 Ć33 Ć34 Ć35 Ć36 Ć37 Ć38 Ć39 Ć40 Ć41 Ć42 Ć43 Ć44 Ć45		F4 F3 F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Młeczko E. — *Lekkoatletyka*, Kraków, 2007, AWF
- 2 Kruczałak E. — *Metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych. Cz. I*, Kraków, 1991, AWF
- 3 Mroczyński Z. — *Lekkoatletyka. Skoki, rzuty, wieloboje*, Gdańsk, 1995, AWF
- 4 Mroczyński Z. — *Lekkoatletyka. Biegi.*, Gdańsk, 1997, AWF
- 5 PZLA. — *Przepisy zawodów w lekkiej atletyce*, Warszawa, 2008, PZLA

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Maćkała K., Kowalski P. — *Trening biegów krótkich*, Wrocław, 2007, AWF
- 2 Iskra J. — *Lekkoatletyka w szkole podstawowej*, Katowice, 2002, AWF
- 3 Borek Z., Gabryś T. — *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. II Skoki. Rzuty i wieloboje*, Katowice, 2007, AWF
- 4 Borek Z., Gabryś T. — *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli trenerów. Cz. I Biegi i chód sportowy*, Katowice, 2005, AWF
- 5 Iskra J. — *Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży*, Katowice - Opole, 2008, AWF
- 6 Stawczyk Z. — *Gry i zabawy lekkoatletyczne. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu*, Poznań, 1998, AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Renata Tokarz (kontakt: renata.tokarz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Joanna Gradek (kontakt: joanna.gradek@awf.krakow.pl)
dr Leszek Komorowski (kontakt: leszek.komorowski@awf.krakow.pl)
dr Wacław Mirek (kontakt: wacław.mirek@awf.krakow.pl)
prof. dr hab. Edward Młeczko (kontakt: edward.młeczko@awf.krakow.pl)
mgr Marcin Nowak (kontakt: marcin.nowak@awf.krakow.pl)



mgr Ewa Orłowska (kontakt: ewa.orlowska@awf.krakow.pl)

dr hab. prof. nadzw. Mariusz Ozimek (kontakt: mariusz.ozimek@awf.krakow.pl)

mgr Grzegorz Sudol (kontakt: grzegorz.sudol@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)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....