

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 II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Lekka atletyka
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Track and Field Athletics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

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



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Popularyzacja lekkiej atletyki oraz podnoszenie poziomu wiedzy i sprawności lekkoatletycznej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Rozszerzona wiedza na temat na temat lekkiej atletyki oraz wysoki poziom sprawności motorycznej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Rozszerzona wiedza na temat teorii i metodyki lekkiej atletyki.

EK2 Wiedza: Wykorzystanie nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych w szkoleniu sportowym dzieci młodzieży. Kształtowanie zdolności motorycznych na różnym etapie rozwoju.

EK3 Kompetencje społeczne: Umiejętność współpracy z grupą, kształtowanie odpowiednich postaw społecznych. Stosowanie zasad fair play w rywalizacji sportowej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zajęcia organizacyjne. Elementy treningu szybkości - biegi sztafetowe.	2
Ć2	Technika i metodyka nauczania rzutu młotem - rzuty oparte na ruchu obrotowym.	2
Ć3	Technika i metodyka nauczania rzutu młotem - rzuty po obrocie	2
Ć4	Technika i metodyka nauczania chodu sportowego.	2
Ć5	Ćwiczenia siłowo-rzutne z wykorzystaniem oporu zewnętrznego, jako element kształtowania sprawności lekkoatletycznej.	2
Ć6	Biegi przez przeszkody, jako element kształtowania zdolności motorycznych.	2
Ć7	Znaczenie ćwiczeń skocznościowych w kształtowaniu sprawności lekkoatletycznej.	2
Ć8	Wieloskok, jako element treningu lekkoatletyki.	2
Ć9	Ćwiczenia specjalne przygotowujące do skoku o tyczce.	2
Ć10	Wybrane elementy techniki skoku o tyczce.	2
Ć11	Organizacja zawodów w biegach krótkich i skokach - pomiar czasu, odległości, klasyfikacja.	2
Ć12	Przykładowa jednostka treningowa o charakterze szybkościowo-skocznościowym.	2
Ć13	Przykładowa jednostka treningowa miotacza.	2
Ć14	Zasady rozgrywania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych.	2
Ć15	Kształtowanie wytrzymałości w warunkach zimowych. Podsumowanie zajęć.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Dyskusja

M3 Praca w grupach

M4 Konsultacje



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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na zajęciach, zaliczenie praktyczne.
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Znajomość lekkiej atletyki w stopniu podstawowym z zakresu szkolnego wychowania fizycznego.
NA OCENĘ 4	Znajomość lekkiej atletyki z uwzględnieniem wszystkich konkurencji lekkoatletycznych.
NA OCENĘ 5	Znajomość lekkiej atletyki w aspekcie rywalizacji sportowej z podziałem na bloki konkurencji.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	bieg na 60m: K - 10.5s, M - 9s; trójskok z miejsca: K - 4.8m, M - 5,5m; rzut piłką lek. w tył przez głowę: K - 5.5m, M - 7m.
NA OCENĘ 4	bieg na 60m: K - 9.5s, M - 8.5s; trójskok z miejsca: K - 5.5m, M - 6m; rzut piłką lek. w tył przez głowę: K - 7m, M - 9m.
NA OCENĘ 5	bieg na 60m: K - 9s, M - 8s; trójskok z miejsca: K - 6m, M - 7m; rzut piłką lek. w tył przez głowę: K - 8m, M - 11m.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Umiejętność organizowania pracy i współdziałania w grupie.
NA OCENĘ 4	Umiejętność organizowania pracy i współdziałania w grupie. Zaangażowanie w rywalizacji sportowej, znajomość zasad fair play.
NA OCENĘ 5	Umiejętność organizowania pracy i współdziałania w grupie. Kreatywność podczas zajęć, stosowanie zasad fair play.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W16, K_W20' K_W21, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U16. K_U18, K_U19 K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F1 P1
EK2	K_W16, K_W20' K_W21, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U16. K_U18, K_U19 K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		P1
EK3	K_W16, K_W20' K_W21, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U16. K_U18, K_U19 K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		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.*, Gdańska, 1995, AWF
- 4 Mroczyński Z. — *Lekkoatletyka. Biegi.*, Gdańska, 1997, AWF
- 5 PZLA. — *Przepisy zawodów w lekkiej atletyce.*, Warszawa, 2008, PZLA

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Iskra J. — *Lekkoatletyka w szkole podstawowej.*, Katowice, 2002, AWF
- 2 Iskra J. — *Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży.*, Katowice-Opole, 2008, AWF
- 3 Borek Z., Gabryś T. — *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli, trenerów. Cz. I. Biegi i chód sportowy.*, Katowice, 2005, AWF



- 4 **Borek Z., Gabryś T.** — *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli, trenerów. Cz. II. Skoki, rzuty i wieloboje.*, Katowice, 2007, AWF
- 5 **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 Wacław Mirek (kontakt: 1wacławmirek@gmail.com)

prof. dr hab. Edward Mleczko (kontakt: edward.mleczko@awf.krakow.pl)

mgr Marcin Nowak (kontakt: marcin.nowak@awf.krakow.pl)

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

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

mgr Grzegorz Sudoł (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)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....