

ANS im. Księcia Mieszka I
WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH –
KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA
SYLABUS PRZEDMIOTOWY

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Teoria i Metodyka Lekkoatletyki					
1. Kod przedmiotu: 1WF-(I-II)/(1-4)- 39			2. Liczba punktów ECTS: 6		
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia
4. Specjalność:	wychowanie fizyczne z gimnastyką korekcyjno - kompensacyjną/odnową biologiczną, specjalność nauczycielska	8. Studia stacjonarne:			
5. Rok studiów	1-2	9. Studia niestacjonarne:	41	5	36
6. Semestr:	1-4	10. Poziom studiów:	1. stopień		
Osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy):					
11. Forma zaliczenia:	Egzamin	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Przygotowanie do nauczania podstaw techniki typowych (szkolnych) konkurencji lekkoatletycznych.
C 2.	Przygotowanie do usprawniania motorycznego za pomocą środków lekkoatletycznych.
C 3.	Nabycie kompetencji w zakresie kształtowania postaw prozdrowotnych środkami lekkiej atletyki.
C 4.	Przygotowanie do kształtowania postaw zgodnych z zasadą <i>fair play</i> w ramach zajęć i zawodów lekkoatletycznych.

2. Wymagania wstępne:

Zainteresowanie lekką atletyką. Komunikatywność werbalna, chęć nauczania i usprawniania innych. Sprawność fizyczna pozwalająca na udział we wszechstronnych zajęciach ruchowych.

3. Efekty kształcenia wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):

W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego kierunkowego efektu uczenia się	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów

		(Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student:)		
B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10	P39-W01	Opisuje technikę podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.	Kolokwium, dyskusja	C1
B.2.W2.SN C. B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN W4.SN K1A_W10 K1A_W12	P39-W02	Wyjaśnia zasady kształtowania zdolności motorycznych za pomocą środków lekkiej atletyki.	Kolokwium, dyskusja	C2
C.W5.SN D.1/E.1.W12.SN D.1/E.1.W15.SN K1A_W03, K1A_W10	P39-W03	Wskazuje elementy treningu lekkoatletycznego pomocne w kształtowaniu postaw prozdrowotnych.	Kolokwium, dyskusja	C3
D.1/E.1.W13.SN K1A_W08 K1A_W17	P39-W04	Identyfikuje sytuacje sprzyjające kształtowaniu postawy <i>fair play</i> podczas zajęć i zawodów lekkoatletycznych.	Kolokwium, dyskusja	C4
W zakresie umiejętności				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowe go efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego kierunkowego efektu uczenia się	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U05, K1A_U09 K1A_U13	P39-U1	Potrafi przeprowadzić nauczanie podstaw techniki prostych konkurencji lekkoatletycznych.	Prowadzenie fragmentów zajęć	C1
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN C.U3.SN K1A_U04, K1A_U05, K1A_U09	P39-U2	Potrafi zastosować środki lekkoatletyczne w kształtowaniu zdolności motorycznych.	Prowadzenie ćwiczeń ruchowych	C2
B.2.U6.SN C.U5.SN K1A_U04, K1A_U05, K1A_U09 K1A_U14	P39-U3	Projektuje formy i środki zajęć lekkoatletycznych tak, by sprzyjały kształtowaniu postaw prozdrowotnych.	Prowadzenie ćwiczeń ruchowych	C3
K1A_U15 K1A_U14	P39-U4	Wykorzystuje podczas zajęć lekkoatletycznych sytuacje dogodne dla kształtowania postaw <i>fair play</i> .	Prowadzenie ćwiczeń ruchowych	C4
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol	Symbol	Opis zmodyfikowanego dla	Sposób	Symbol

kierunkowego efektu uczenia się	przedmiotowe go efektu uczenia się	przedmiotu założonego kierunkowego efektu uczenia się	weryfikacji efektu	postawionego celu/ów
B.1.K2.SN D.1/E.1.K9.SN K1A_K04	P39-KS1	Kieruje skutecznie działaniami podopiecznych podczas procesu nauczania.	Prowadzenie ćwiczeń ruchowych	C1-C4
K1A_K06	P39-KS2	Kieruje pracą zespołu i sam wykonuje poprawnie powierzone mu zadania.	Prowadzenie ćwiczeń ruchowych	C1-C3
B.2.K1.SN K1A_K07	P39-KS5	Uczy szacunku dla rywali sportowych.	Prowadzenie ćwiczeń ruchowych	C4
K1A_K08	P39-KS4	Troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo podopiecznych.	Prowadzenie ćwiczeń ruchowych	C3
K1A_K10	P39-KS3	Akceptuje zróżnicowaną sprawność fizyczną podopiecznych, stosownie dobierając obciążenia.	Projektowanie ćwiczeń ruchowych	C1-C3

4. Treści programowe:

Symbol treści programowych kształcenia	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia się - symbol
	ĆWICZENIA	
T1	Podstawy planowania zajęć biegowo-wytrzymałościowych.	B.1.W4.SN, B.2.W2.SN, B.1.U3.SN, B.1.U5.SN, B.2.U1.SN, B.1.U5.SN, B.2.U1.SN, B.2.U6.SN, B.1.K2.SN, B.2.K1.SN, C.W4.SN, C.W4.SN, C.W5.SN, C.U3.SN, C.U5.SN, D.1/E.1.W2.SN, D.1/E.1.W6.SN, D.1/E.1.W13.SN, D.1/E.1.W12.SN, D.1/E.1.W15.SN, D.1/E.1.U10.SN, D.1/E.1.K9.SN, K1A_W03, K1A_W08, K1A_W10, K1A_W12, K1A_W17, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U09, K1A_U13, K1A_U14, K1A_U15, K1A_K04, K1A_K06, K1A_K07, K1A_K08, K1A_K10
T2	Marszobieg. Pomiar tętna.	
T3	Bieg ciągły w pierwszym zakresie	
T4	Bieg ciągły w drugim zakresie.	
T5	Trening interwałowy.	
T6	Gry i zabawy wytrzymałościowe	
T4	Diagnoza zdolności wytrzymałościowych, wybrane testy boiskowe.	
T8	Technika biegu sprinterskiego, ćwiczenia sprawności kończyn dolnych.	
T9	Start niski – nauczanie.	
T10	Proste formy biegów sztafetowych	
T11	Start niski z pałeczką, przekazywanie pałeczki w strefie zmian	
T12	Systematyka ćwiczeń w nauczaniu biegu przez płotki.	
T13	Płotkarski tor przeszkód	
T14	Organizacja rywalizacji w biegach sprinterskich	
T15	Formy rzutów lekkoatletycznych. Zasady bezpieczeństwa. Sprzęt rzutowy.	
T16	Rzut piłką palantową z miejsca	
T17	Rzut piłką palantową z rozbiegu	
T18	Rzut oszczepem z miejsca	
T19	Rzut oszczepem z krótkiego rozbiegu	
T20	Rzuty piłkami lekarskimi	
T21	Pchnięcie kulą	

T22	Trójbój rzutowy w formie rywalizacji	
T23	Systematyka ćwiczeń skocznościowych. Konkurencje skocznościowe w lekkiej atletyce.	
T24	Podstawy odbicia w skoku w dal – różne formy wieloskoków.	
T25	Skok w dal technika naturalną.	
T26	Konkurs skoku w dal.	
T27	Podstawy odbicia w skoku wzwyż	
T28	Skok wzwyż techniką naturalną	
T29	Podstawowe elementy skoku wzwyż techniką flop	
	WYKŁADY	
T30	Podstawy teoretyczne metodyki nauczania techniki konkurencji lekkoatletycznych	B.1.W4.SN, B.2.W2.SN, B.1.U3.SN, B.1.U5.SN, B.2.U1.SN, B.1.U5.SN, B.2.U1.SN, B.2.U6.SN, B.1.K2.SN, B.2.K1.SN, C.W4.SN, C.W4.SN, C.W5.SN, C.U3.SN, C.U5.SN,
T31	Kształtowanie wytrzymałości biegowej dzieci i młodzieży	D.1/E.1.W2.SN, D.1/E.1.W6.SN, D.1/E.1.W13.SN, D.1/E.1.W12.SN, D.1/E.1.W15.SN, D.1/E.1.U10.SN, D.1/E.1.K9.SN,
T34	Metodyka nauczania techniki biegów sprinterskich	K1A_W03, K1A_W08, K1A_W10, K1A_W12, K1A_W17, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U09, K1A_U13, K1A_U14, K1A_U15, K1A_K04, K1A_K06, K1A_K07, K1A_K08, K1A_K10
T33	Metodyka nauczania rzutów lekkoatletycznych	
T34	Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych	

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Ćwiczenia: przygotowanie projektu zajęć, prowadzenie fragmentu zajęć, uzyskanie minimum wynikowego w wybranych próbach lekkoatletycznych, egzamin pisemny. Wykłady: uczestnictwo, egzamin pisemny. Skala ocen: 2-3-4-5. Minimalna ocena do zaliczenia przedmiotu: 3,0 (poprawna prezentacja podstawowych elementów techniki konkurencji lekkoatletycznych, spełnienie wskazanych norm sprawnościowych/wynikowych, wiedza na tematy techniki i metodyki nauczania prezentowana podczas kolokwium i egzaminu).

6. Metody prowadzenia zajęć:

Ćwiczenia ruchowe, projektowanie zajęć, wykład, prezentacja multimedialna, dyskusja.

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Stawczyk Z (1999) <i>Zarys lekkoatletyki</i> . AWF Poznań	Iskra J, Osik T, Walaszczyk A (2002) Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych. ARF Media. Poznań.
Stawczyk Z (2001) <i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</i> . AWF Poznań	Iskra J (1998) Bieg przez płotki. Teoretyczne podstawy i praktyczne rozwiązania treningowe. AWF Katowice.
Stawczyk Z (1998) <i>Gry i zabawy lekkoatletyczne</i> . AWF Poznań.	Kusy K (2010) <i>Boiskowe testy wytrzymałościowe</i> . www.la.awf.poznan.pl , zakładka Dydaktyka – Materiały dydaktyczne (publikacja elektroniczna).
	Kusy K (2012) <i>Optymalny zakres tętna</i> . www.la.awf.poznan.pl , zakładka Dla studenta – Poradniki – Jogging (publikacja elektroniczna).
	<i>Wybrane przepisy zawodów lekkoatletycznych IAAF 2010-2011</i> . www.la.awf.poznan.pl , zakładka Dla studenta – Poradniki
	Iskra J, Walaszczyk A (1994) Metodyka nauczania dzieci biegu przez płotki. Sport Wyczynowy nr 9-10.
	Kusy K, Zieliński J (2004) Lekkoatletyka. W: Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole. Wydawnictwo eMPi ² . Poznań, str. 199-221.
	Bora P (1993) Systematyka ćwiczeń skocznościowych. Lekkoatleta nr 4, str. 19–20.

8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)		
Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		41
Praca własna studenta		109
SUMA GODZIN		150
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	6	

Niniejszy dokument jest własnością ANS im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.