

# Lekkoatletyka - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Lekkoatletyka                              |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WF-LE                              |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | drugiego stopnia z tyt. magistra           |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2019/2020                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 2                                                                   |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 3                                                                   |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                         |
| Język nauczania                 | polski                                                              |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Grażyna Biczysko</li></ul> |

| Formy zajęć  |                                         |                                        |                                            |                                           |                     |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| Forma zajęć  | Liczba godzin w semestrze (stacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne) | Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne) | Forma zaliczenia    |
| Wykład       | 15                                      | 1                                      | 9                                          | 0,6                                       | Egzamin             |
| Laboratorium | 15                                      | 1                                      | 9                                          | 0,6                                       | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Usystematyzowanie przez studenta wiedzy z zakresu metodyki, techniki i przepisów poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. Nabycie umiejętności i kompetencji w zakresie programowania i realizacji zajęć sportowych i rekreacyjnych z konkurencji lekkoatletycznych oraz przygotowanie i przeprowadzenie zawodów lekkoatletycznych

## Wymagania wstępne

Znajomość metod i zasad nauczania lekkoatletyki w placówkach szkolnych oraz metodyki, techniki i przepisów wybranych konkurencji lekkoatletycznych.

## Zakres tematyczny

**Wykład:** charakterystyka lekkiej atletyki, jako dyscypliny sportu, konkurencje Ia i przepisy, podział na kategorie wiekowe, rodzaje zawodów. Organizacja zawodów- komitet organizacyjny i jego działalność, komisje sportowe i ich funkcje podczas zawodów lekkoatletycznych, bezpieczeństwo podczas zawodów lekkoatletycznych. Podstawy treningu sportowego dzieci i młodzieży.

**Laboratorium:** Układanie kalendarza imprez, scenariusza i programu minutowego zawodów lekkoatletycznych, organizacja zawodów lekkoatletycznych, sporządzanie dokumentacji po odbytych zawodach

## Metody kształcenia

**Wykład:** konwencjonalny, metoda podająca, informacyjna z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych oraz elementy prezentacji problemowej i dyskusji

**Laboratorium:** metoda podająca, pogładowa, metoda syntetyczno-analityczna, dyskusja problemowa, metoda sytuacyjna, zajęcia w terenie, praca w grupach, praca projektowa.

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Symbolne efektów                                                                                                                         | Metody weryfikacji                                                                                                                                          | Forma zajęć                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę na temat lekkiej atletyki, charakteryzuje konkurencje lekkoatletyczne pod względem metodyki, techniki i przepisów,                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_W10</a></li></ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>bieżąca kontrola na zajęciach</li><li>test egzaminacyjny z progami punktowymi</li></ul>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>Wykład</li><li>Laboratorium</li></ul> |
| Potrafi zorganizować i przeprowadzić zawody lekkoatletyczne, wskazuje i dobiera odpowiednie środki i metody treningowe dzieci i młodzieży, wyszukiwać, zaprezentować i wdrażać nowe ćwiczenia do poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. Podejmować pracę z uczniami rozbudzającą ich zainteresowania oraz promować ich osiągnięcia uczniów; | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K2_U05</a></li><li><a href="#">K2_U11</a></li><li><a href="#">O.1.2.U07.</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>bieżąca kontrola na zajęciach</li><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li><li>projekt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul>                |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                            | Symbole efektów                                                                                              | Metody weryfikacji                                                                                                                                                                           | Forma zajęć                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych konkurencji lekkoatletycznych                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">K2_U11</a></li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> <li>sprawdziany praktyczne z wybranych konkurencji lekkoatletycznych</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Laboratorium</li> </ul>                 |
| Student jest świadomy zmian zachodzących w lekkoatletyce i związaną z tym potrzebą dokształcania zawodowego i rozwoju osobistego w ciągu całego życia oraz inspirować ludzi w różnym wieku do uprawiania lekkoatletyki | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">K2_K01</a></li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>dyskusja</li> <li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wykład</li> <li>Laboratorium</li> </ul> |
| podczas zajęć z lekkoatletyki potrafi dbać o bezpieczeństwo własne i otoczenia przestrzegając ściśle przepisów stosowanych w tej dyscyplinie sportowej                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">K2_K07</a></li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>bieżąca kontrola na zajęciach</li> <li>test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi</li> <li>znajomość przepisów konkurencji lekkoatletycznych</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wykład</li> <li>Laboratorium</li> </ul> |
| potrafi motywować i jest kreatywny w propagowaniu zdrowotnych, społecznych i rekreacyjnych wartości lekkoatletyki                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">K2_K09</a></li> <li><a href="#">O.1.3.K07.</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>dyskusja</li> <li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> <li>samoocena efektów kształcenia</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wykład</li> <li>Laboratorium</li> </ul> |

## Warunki zaliczenia

**Wykład** z przedmiotu kończy się egzaminem w formie pisemnej zgodnym z podanymi kryteriami – test z progami punktowymi składający się z pytań zamkniętych i otwartych. Minimum na uzyskanie zaliczenia to 50% punktów.

**Laboratorium** kończy się zaliczeniem na ocenę. Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny jest wykonanie grupowego projektu, ocena prac wykonanych przez studentów (kalendarz imprez, scenariusz, program minutowy zawodów lekkoatletycznych, dokumentacja z przeprowadzonych zawodów).

**Ocena końcowa** to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

## Literatura podstawowa

- Iskra J., 2006, Lekkoatletyka . Katowice
- Przepisy zawodów w lekkoatletyce, 2017, PZLA Warszawa. [www.pzla.pl/aktualnosci](http://www.pzla.pl/aktualnosci), [www.wmozla.pl/](http://www.wmozla.pl/)
- Kociński B., Wojnar J., 2002, Osiągnięcia opolskiej lekkiej atletyki w latach 1945-2000 – Opole.
- Iskra J., Skowronek T., Szade B., Walaszczyk A., 2005, Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF, Katowice
- Gabrys T. Borek Z., (red.) 2005, Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. I. Biegi i chód sportowy. AWF. Katowice.
- Gabrys T. Borek Z., (red.) 2007, Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz. II. Skoki, rzuty i wieloboje. AWF. Katowice.
- Iskra J., Wojnar J. 2008, Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Politechnika Opolska. Wyd. WF i Fizjoterapii. Opole
- Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>
- "Lekkoatletyka" w starożytnej Grecji i Rzymie : klasyczne wzorce i ich implikacje we współczesnym sporcie : studium historii lekkoatletyki. – 2007, Opole.

## Literatura uzupełniająca

- Barankiewicz: S. Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego. W-wa 1998. Zienkowicz (red): Lekka atletyka. Technika - Metodyka - Ćwiczenia Specjalne. Warszawa 1993.
- Żukowski R., Rzut oszczepem. MAW Warszawa 1988
- Stawczyk Z., 1999, (red.) Zarys lekkoatletyki. AWF Poznań.
- kra J. 2004, „Lekkoatletyka: podręcznik dla studentów”. Wydawnictwo AWF w Katowicach

## Uwagi

