

Skoki - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Skoki
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFSP-SK
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	- dr Grażyna Biczysko - mgr Mariusz Żurowski

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
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Opanowanie przez studenta wiedzy z zakresu metodyki, techniki i przepisów poszczególnych konkurencji skocznościowych w lekkiej atletyce. Znajomość metod i zasad nauczania lekkiej atletyki w placówkach szkolnych i sportowych.

Wymagania wstępne

Ogólna sprawność psychomotoryczna.

Zakres tematyczny

Laboratorium: Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu konkurencji lekkoatletycznych. Metodyka i technika nauczania konkurencji skocznościowych: skoku w dal, trójskoku, skoku wzwyż, skoku o tyczce.

Metody kształcenia

Metoda podająca, pogładowa, syntetyczno-analityczna, pokaz, pomiar, obserwacja, dyskusja problemowa, analiza i dyskusja na temat uzyskanych wyników.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Okazuje szacunek wobec ucznia oraz troskę o ich zdrowie i rozwój lekkoatletyczny	K1_K03	- aktywność w trakcie zajęć - dyskusja	Laboratorium
Potrafi organizować zajęcia lekkoatletyczne na różnych poziomach sprawności i różnych grup wiekowych. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas trwania zajęć lekkoatletycznych.	K1_U06 K1_K07	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - zadania wykonane w grupie	Laboratorium
Student ma elementarną wiedzę na temat lekkiej atletyki, charakteryzuje konkurencje lekkoatletyczne takie jak: skok w dal, trójskok, skok wzwyż, skok o tyczce pod względem metodyki, techniki i przepisów, wskazuje i dobiera środki i metody stosowane w lekcji lekkiej atletyki.	K1_W07	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	Laboratorium
Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych konkurencji lekkoatletycznych takie jak: skok w dal, trójskok, skok wzwyż, skok o tyczce. Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z lekką atletyką	K1_U07 K1_K09	sprawdziany praktyczne z wybranych konkurencji lekkoatletycznych	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Zaliczenie na ocenę na podstawie zdobytych punktów. Punktacji podlega test sprawdzający wiedzę (pytania zamknięte i otwarte) oraz sprawdziany praktyczne z poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych oraz aktywny udział studenta w zajęciach. Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny jest uzyskanie minimum 50% punktów z max liczby punktów możliwych do zdobycia podczas ćwiczeń.

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

1. Stawczyk Z., 1998, Gry i zabawy lekkoatletyczne. Wydawnictwo AWF Poznań.
2. Iskra J., Skowronek T., Szade B., Walaszczyk A., 2005, Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. Wydawnictwo AWF Katowice.
3. Pod red. Borka Z., Gabysia T., 2007, Lekkoatletyka dla studentów nauczycieli i trenerów. Część II – skoki, rzuty i wieloboje. Wydawnictwo AWF Katowice.
4. Iskra J., Bora P., 2015, Trening mistrzowski w skoku wzwyż. Wydawnictwo Politechnika Opolska, PZLA.
5. Stodółka J., Migasiewicz J. 2005, Skok o tyczce. Ewolucja techniki, metodyka nauczania, ćwiczenia specjalne. AWF Wrocław.
6. Zaborniak S., 2004, Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli. Wydawnictwo Helvetica.
7. Przepisy zawodów w lekkoatletyce, 2019, PZLA Warszawa. www.wmozla.pl www.pozla.pl/aktualne-przepisy-la
8. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Barankiewicz: S. Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego. W-wa 1998.
2. Zienkiewicz (red): Lekka atletyka. Technika - Metodyka - Ćwiczenia Specjalne. Warszawa 1993.
3. Sulisz S., Lekkoatletyka dla najmłodszych. Warszawa 1996
4. Szelest Z., Sulisz S., 1985, Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. Warszawa

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 30-04-2020 12:33)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ