

# Lekka atletyka - opis przedmiotu

| Informacje ogólne               |                                             |
|---------------------------------|---------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu                | Lekka atletyka                              |
| Kod przedmiotu                  | 16.1-WL-P-WFiGKK-LA                         |
| Wydział                         | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a>  |
| Kierunek                        | Wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna |
| Profil                          | praktyczny                                  |
| Rodzaj studiów                  | podyplomowe                                 |
| Semestr rozpoczęcia             | semestr zimowy 2016/2017                    |
| Jednostka obsługująca przedmiot | Katedra Sportu i Promocji Zdrowia           |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 2                                                                 |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                       |
| Język nauczania                 | polski                                                            |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>mgr Ryszard Wyder</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    |
| Ćwiczenia   | -                                       | -                                      | 15<br>(w tym jako e-learning)              | 1<br>(w tym jako e-learning)              | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Opanowanie przez studenta wiedzy z zakresu metodyki, techniki i przepisów poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych z uwzględnieniem różnych etapów edukacyjnych. Znajomość metod i zasad nauczania lekkiej atletyki w placówkach szkolnych.

## Wymagania wstępne

Ogólna sprawność psychomotoryczna.

## Zakres tematyczny

Charakterystyka lekkiej atletyki, jako dyscypliny sportu (konkurencje 1a i przepisy, podział na kategorie wiekowe, rodzaje zawodów). Zabawy i gry lekkoatletyczne, metodyka i technika nauczania wybranych konkurencji: biegi sprinterskie, biegi przez płotki i sztafetowe, skok w dal i wzwyż, rzut piłeczką palantową i oszczepem, pchnięcie kulą. Samodzielne prowadzenie zajęć.

## Metody kształcenia

Wykład informacyjny, metoda podająca, pogładowa, syntetyczno-analityczna, pokaz, pomiar, obserwacja, dyskusja problemowa.

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

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Symbole efektów                                                        | Metody weryfikacji                                                                                                                                                            | Forma zajęć                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Opis Efektu Student ma elementarną wiedzę na temat lekkiej atletyki, charakteryzuje konkurencje lekkoatletyczne takie jak: biegi sprinterskie, biegi przez płotki i sztafetowe, skok w dal i wzwyż techniką naturalną rzut piłeczką palantową, pod względem metodyki, techniki i przepisów, wskazuje i dobiera środki i metody stosowane w lekcji lekkiej atletyki. | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_W07</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>test</li></ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych konkurencji lekkoatletycznych takie jak: biegi sprinterskie, biegi przez płotki i sztafetowe, skok w dal i wzwyż techniką naturalną rzut piłeczką palantową.                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_U07</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li><li>sprawdzian praktyczny z wybranych konkurencji lekkoatletycznych</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Rozumie potrzebę podnoszenia wiedzy z zakresu lekkiej atletyki                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_U01</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>Ćwiczenia</li></ul> |
| Okazuje szacunek wobec ucznia oraz troskę o ich zdrowie i rozwój lekkoatletyczny.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_K03</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>dyskusja</li></ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Jest zdolny do organizacji zajęć lekkoatletycznych na różnych poziomach i dla różnych grup wiekowych                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_K04</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>bieżąca kontrola na zajęciach</li><li>przygotowanie projektu</li></ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                               | Symbol e efektów                                                                                             | Metody weryfikacji                                                                                    | Forma zajęć                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych przez siebie lub innych zadań związanych z lekkoatletyką; przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas trwania zajęć lekkoatletycznych | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K05</a></li> <li>• <a href="#">K1_K07</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieżąca kontrola na zajęciach</li> <li>• dyskusja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |
| Potrafi formułować opinie dotyczące, jednostek, grup społecznych w kontekście związanym z lekkoatletyką                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K08</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieżąca kontrola na zajęciach</li> <li>• dyskusja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |
| Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z lekką atletyką                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K09</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |

## Warunki zaliczenia

Zaliczenie na oceną na podstawie sprawdzianów praktycznych z poszczególnych konkurencji, testu z progami punktowymi z zakresu materiału teoretycznego

## Literatura podstawowa

1. Stawczyk Z., 1999, (red.) Stawczyk Z., Gry i zabawy lekkoatletyczne. Poznań, 1998
2. Szelest Z., Sulisz S., Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. Warszawa, 1985
3. Przepisy zawodów w lekkoatletyce, PZLA Warszawa, 2008

## Literatura uzupełniająca

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 03-01-2017 22:28)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ