

Nazwa przedmiotu/modułu:	Lekka Atletyka				
Nazwa angielska:	Athletics				
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne				
Zakres	Trener personalny/ Animator czasu wolnego				
Tryb/Poziom studiów:	Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów	praktyczny				
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:	dr Tomasz Jonak				
Status przedmiotu:					
I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania					
Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Łącznie	ECTS
4		30	-	30	2
5	15	15		30	3
II. Cel przedmiotu					
C1 – Zdobyć umiejętności praktycznych w zakresie techniki i metodyki nauczania wybranych konkurencji lekkoatletycznych					
C2 –Poznanie przepisów i sędziowania w lekkiej atletyce					
C3 – Przygotowanie absolwenta do realizowania założeń programowych w zakresie lekkiej atletyki w szkole podstawowej.					
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji					
brak					
IV. Oczekiwane efekty kształcenia					
KW1. Zna technikę i metodykę nauczania wybranych konkurencji lekkoatletycznych					
KW2. Zna i rozumie podstawowe przepisy w lekkiej atletyce oraz podstawy sędziowania					
KU1. Potrafi efektywnie komunikować się w zakresie przedmiotu z wykorzystaniem specjalistycznej terminologii lekkoatletycznej.					
KU2. Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe i metodyczne w zakresie wykonywania i nauczania sportów indywidualnych, dostosowuje metody nauczania do indywidualnych możliwości ucznia.					
KK1. Zachęca uczniów do podejmowania systematycznej aktywności fizycznej.					
V. Treści programowe					
Forma zajęć: Ćwiczenia, wykłady					Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne, BHP, piśmiennictwo, program nauczania, ćwiczenia ogólnorozwojowe.				2
Ćw. 2	Technika i metodyka nauczania startu niskiego, technika biegu na dystansie, technika ataku mety, przepisy biegów krótkich				2
Ćw. 3	Nauczanie techniki przekazywania pałeczki sztafetowej sposobem „od góry” ; taktyka i przepisy biegów sztafetowych 4x100m.				2

Ćw. 4	Taktyka biegów rozstawnych 4x400m. Przepisy biegów sztafetowych 4x400m	2
Ćw. 5	Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów biegów rozstawnych	2
Ćw. 6	Biegi przez płotki – nauka rytmu, gry i zabawy.	2
Ćw. 7	Biegi przez płotki – nauka techniki biegu.	2
Ćw. 8	Biegi przez płotki – doskonalenie techniki biegu, przepisy	2
Ćw. 9	Gry i zabawy skocznościowe	2
Ćw. 10	Skok w dal – nauka techniki naturalnej, metodyka nauczania.	2
Ćw. 11	Skok w dal - doskonalenie techniki naturalnej, przepisy.	2
Ćw. 12	Skok w dal – nauka techniki piersiowej, metodyka nauczania	2
Ćw. 13	Gry i zabawy z wykorzystaniem zeskoku do skoku wzwyż.	2
Ćw. 14	Skok wzwyż - nauka techniki: naturalnej, nożycowej, przerzutowej, kalifornijskiej.	2
Ćw. 15	Skok wzwyż - nauka techniki flop, metodyka nauczania.	2
Ćw. 16	Skok wzwyż – doskonalenie techniki flop, przepisy	2
Ćw. 17	Kształtowanie siły dynamicznej z wykorzystaniem piłek lekarskich.	2
Ćw. 18	Gry i zabawy rzutne w nauczaniu pchnięcia kulą, ćwiczenia oswajające ze sprzętem.	2
Ćw. 19	Pchnięcie kulą –metodyka nauczania oraz nauka techniki szkolnej, klasycznej, obrotowej; przepisy	2
Ćw. 20	Gry i zabawy rzutne w nauczaniu rzutu oszczepem, ćwiczenia oswajające ze sprzętem.	2
Ćw. 21	Rzut oszczepem - metodyka nauczania oraz nauka techniki, przepisy.	2
Ćw. 22	Rzut dyskiem – nauka techniki, metodyka nauczania, przepisy	2
Ćw. 23	Kolokwium, ocena wiadomości studenta, zaliczenie przedmiotu	1
	Suma godzin	45
W. 1	Przepisy dotyczące sędziowania bloku biegów.	2
W. 2	Przepisy dotyczące sędziowania bloku skoków.	2
W. 3	BHP w rzutach lekkoatletycznych.	2
W. 4	Przepisy dotyczące sędziowania bloku rzutów	2
W. 5	Przepisy dotyczące sędziowania wieloboju LA	2
W. 6	Rekreacyjne formy LA	2
W. 7	Organizacja zawodów LA	2
W. 8	Kolokwium, ocena wiadomości studenta, zaliczenie przedmiotu	1
	Suma godzin	15
VI. Narzędzia dydaktyczne		
1.	Prezentacje multimedialne, fragmenty filmów	
2.	Bloki startowe, płotki LA, zeskok do skoku wzwyż, materace gimnastyczne, kule, oszczepy, dyski, pałeczki sztafetowe, sport tester, szarfy, stojaki, piłki lekarskie, skrzynie	
3.	Przygotowane testy	
VII. Metody dydaktyczne		
1.	Wykład informacyjny	
2.	Dyskusja dydaktyczna	
3.	Objaśnienie	
4.	Film dydaktyczny	
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1	Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru.	
P1	Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru.	
IX. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		60

Przygotowanie do zajęć	30
Przygotowanie do testu podsumowującego zdobytą wiedzę z zakresu przedmiotu	15
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>105</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>	<b>5</b>

#### X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

##### Literatura podstawowa:

1. Iskra J. Lekkoatletyka – podręcznik dla studentów. AWF Katowice, 2004.
2. Iskra J., Skowronek T., Szade B., Walaszczyk A. – Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF Katowice. 2005.
3. Iskra J., Walaszczyk A., Juras B.: Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej. AWF Katowice, 2009.
4. Iskra J., Wojnar J.: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Politechnika Opolska. 2008.
5. Migasiewicz J., Stodółka J. Lekkoatletyka COS – Biblioteka trenera. Warszawa 2007.
6. Mleczo E. Lekkoatletyka. Kraków 2007
7. Przepisy zawodów lekkoatletycznych. PZLA 2010-2011.
8. Socha S. Lekkoatletyka – technika, metodyka nauczania, trening. Biblioteka trenera. Warszawa. 1997.
9. Stawczyk Z. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań 1998.
10. Stawczyk Z. Zarys Lekkoatletyki. Poznań 1999.
11. Żukowski R. Lekka atletyka. AWF Warszawa. 2001.

##### Literatura uzupełniająca:

1. Borek Z., Gabrys T. Lekkoatletyka – podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Skoki, rzuty, wieloboje. AWF Katowice 2007.
2. Borek Z., Gabrys T. Lekkoatletyka – podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Biegi i chód sportowy. AWF Katowice 2007.
3. Maćkała K., Kowalski P. Trening biegów krótkich, AWF Wrocław 2007.
4. Mroczyński Z. Lekkoatletyka – biegi. AWF Gdańsk. 1997.
5. Mroczyński Z. Lekkoatletyka – skoki, rzuty, wieloboje. AWF Gdańsk. 1997.
6. Socha S. Lekkoatletyka – technika, metodyka nauczania, trening. Biblioteka trenera. Warszawa. 1997.

#### XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
K_W_28 K_W_42 K_U_49 K_K_12	C 1	Ćwiczenie 1-4	1,2	1,2,3,4	F1
K_W_28 K_W_42 K_U_49 K_K_12	C 1, C 2, C 3	Ćwiczenie 5	1,2	1,2,3,4	
K_W_28 K_W_42 K_U_49 K_K_12	C 1, C 2, C 3	Ćwiczenie 6-8	1,2	1,2,3,4	
K_W_28 K_W_42 K_U_49 K_K_12	C 1, C 2, C 3	Ćwiczenie 9	1,2	1,2,3,4	
K_W_28 K_W_42 K_U_49 K_K_12	C 1, C 2, C 3	Ćwiczenie 10-17	1,2	1,2,3,4	

K_W_28 K_W_42 K_U_49 K_K_12	C 1, C 2, C 3	Ćwiczenie 13,18,20	1,2	1,2,3,4	
K_W_28 K_W_42 K_U_49 K_K_12	C 1, C 2, C 3	Ćwiczenie 20-22	1,2	1,2,3,4	
K_W_28 K_W_42 K_U_49 K_K_12	C 1, C 2, C 3	Ćwiczenie 23	3	1,2,3,4	P1
K_W_28 K_W_42 K_U_49 K_K_12	C 1, C 2, C 3	Wykład 1-7	1,2	1,2,3,4	
K_W_28 K_W_42 K_U_49 K_K_12	C 1, C 2, C 3	Wykład 8	3	3	P1

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie pisemnej odpowiedzi na test składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa.

Skala ocen:

6- dostateczny

7- dostateczny plus

8- dobry

9- dobry plus

10- bardzo dobry

Zaliczenie na ocenę wykładów na podstawie pisemnej odpowiedzi na test składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa.

Skala ocen:

6- dostateczny

7- dostateczny plus

8- dobry

9- dobry plus

10- bardzo dobry

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)