



PRZEDMIOT: Metodyka lekkoatletyki		PUNKTY ECTS 3
KIERUNEK: WYCHOWANIE FIZYCZNE		
SPECJALNOŚĆ: -		STATUS PRZEDMIOTU obligatoryjny
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW B
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: III/6		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin -	Ćwiczenia – liczba godzin 30	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających: dydaktyka ogólna, dydaktyka wychowania fizycznego, metodyka LA I°
Język wykładowy	Forma zaliczenia	
polski	Zaliczenie z oceną	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

Celem przedmiotu jest przygotowanie studenta do prowadzenia zajęć i realizacji treści programowych lekkiej atletyki na zajęciach edukacyjnych z wychowania fizycznego w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Student opanowuje zakres materiału z metodyki poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych w formie teoretycznej i praktycznej. Podnosi własne umiejętności praktyczne w celu wykorzystania ich w formie pokazu technik poszczególnych elementów konkurencji lekkoatletycznych. Student potrafi, napisać scenariusz, zorganizować i przeprowadzić zajęcia edukacyjne oraz szkolne zawody lekkoatletyczne.

III. Forma zajęć: ćwiczenia audytoryjne (A), ćwiczenia treningowe (T)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat ćwiczenia
A1	Podstawy teoretyczne, scenariusz i organizacja lekcji oraz zawodów lekkoatletycznych.
T2	Doskonalenie technik skoku wzwyż, ćwiczenia ukierunkowane.
T3	Metodyka nauczania rzutu oszczepem z miejsca i krótkiego rozbiegu.
T4	Ćwiczenia przygotowujące do biegu przez płotki.
T5	Metodyka nauczania pchnięcia kulą techniką z doskoku, doślizgu oraz doskonalenie techniki klasycznej.
T6	Kształtowanie wytrzymałości oraz wytrzymałości tempowej w terenie.
T7-T16	Samodzielne prowadzenia jednostek lekcyjnych według przygotowanego scenariusza przez studentów. Omawianie lekcji po prowadzeniu.
A17	Kolokwium i odpowiedź.

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Godlewska I., Jurgielewicz-Urniaż M., *Lekkoatletyka w szkole*. OSW, Olsztyn 2011.
2. Długosielska M., Gabrys T., Mierzejewski Z., Pionk A., Pstrokońska E., *Lekkoatletyka w szkole*. AWF Warszawa, Warszawa 2006.
3. Mleczko A., *Lekkoatletyka* AWF Kraków, Kraków 2007.
4. Bronikowski M., (red.), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*. EMPI2, Poznań 2004.
5. Iskra J., (red.), *Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży: ćwiczenia, gry i zabawy w lekkoatletycznym nauczaniu początkowym*. Politechnika Opolska, Opole 2008.
6. Bronikowski M., (red.), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*. EMPI2, Poznań 2000

Literatura uzupełniająca:

1. Lasocki A., *Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych*. Sportpres, Warszawa 2001.
2. Gabrys T., (red.), *Lekkoatletyka, podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Cz.2. Skoki, rzuty i wieloboje*. AWF Katowice 2007.
3. Trześniowski R., *Gry i zabawy ruchowe: podręcznik przeznaczony dla nauczycieli, wychowawców i instruktorów*. Sport i Turystyka, Warszawa 1989.
4. Sozański H., *Wybrane aspekty kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu i treningu*. WPFMS, Warszawa 2005.
5. Zaborniak S., *Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych, poradnik dla nauczycieli*. Wyd.2. Pracownia Wydawnicza „Helvetica”, Rzeszów 2009.
6. PZLA Centralne Kolegium Sędziów: Przepisy zawodów w lekkoatletyce

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Posługiwać się elementarną terminologią z zakresu lekkiej atletyki oraz dokonać wyjaśnień terminologicznych	K_W23
w zakresie umiejętności	02	Wykorzystywać wiedzę teoretyczną i specjalistyczne umiejętności z zakresu lekkoatletyki oraz powiązanych z nimi innych dziedzin wiedzy w celu projektowania, organizowania, realizowania i analizowania lekcji z lekkoatletyki.	K_U06
	03	Potrafi organizować i prowadzić wybrane elementy z lekkoatletyki w formie zajęć edukacyjnych lub imprez sportowo-rekreacyjnych	K_U06
	04	Dobierać i posługiwać się metodami nauczania, formami organizacyjnymi oraz środkami dydaktycznymi do realizacji zadań lekcji lekkoatletyki w zależności od warunków, celu, wieku i możliwości uczestników.	K_U07
w zakresie kompetencji społecznych	05	Odrzuca zachowania nieetyczne w działalności lekkoatletycznej oraz przestrzega uregulowania prawne (przepisy, regulaminy)	K_K07

VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

- F2 – sprawdzian pisemny – scenariusz lekcji
F3 – sprawdzian praktyczny – prowadzenie lekcji
P2 – zaliczenie końcowe – odpowiedź ustna
P7 – inne/przygotowanie i aktywność na zajęciach

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	A1, T2-16, A17	F2, F3, P2

02	A1, T2, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14, T15, T16, A17	F2, F3, P2
03	T2, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14, T15, T16, A17	F2, F3, P2, P7
04	T2, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14, T15, T16, A17	F2, F3, P2, P7
05	T2, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14, T15, T16, A17	F2, F3, P2, P7

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w ćwiczeniach audytoryjnych i treningowych 30 h
 - RAZEM: 30 h

2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie sprawnościowe do ćwiczeń 15 h
 - przygotowanie do odpowiedzi, studiowanie literatury 15 h
 - opracowanie scenariusza lekcji, przygotowanie do samodzielnego prowadzenia jednostki lekcyjnej 15 h
 - RAZEM: 45 h
 - godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 75 h
 - OGÓŁEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = **3**

X. Prowadzący zajęcia: