

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i gimnastyką korekcyjną
wychowanie fizyczne z gimnastyką korekcyjną i specjalizacją instruktorską

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka sportów indywidualnych - lekka atletyka
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIS B11 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
SEMESTRY	1 2

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
1					30
2					30

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Przygotowanie słuchacza do definiowania i objaśniania podstawowych pojęć z zakresu lekkiej atletyki, właściwego doboru metod i ćwiczeń niezbędnych do nauczania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych.

Cel 2 Zapoznanie studentów z planowaniem oraz przeprowadzeniem procesu nauczania w lekkiej atletyce, modelowania zachowań związanych z prowadzeniem aktywnego stylu życia.

Cel 3 Poznanie przepisów lekkoatletycznych oraz zasad organizowania zawodów lekkoatletycznych.



4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Brak.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia w zakresie lekkiej atletyki, właściwie dobiera metody i ćwiczenia niezbędne w nauczaniu techniki poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych.

EK2 Umiejętności: Student planuje proces nauczania w różnych warunkach, dobiera, demonstruje, wykonuje podstawowe ćwiczenia, naucza podstawowe elementy konkurencji lekkoatletycznych, identyfikuje i poprawia błędy uczniów.

EK3 Umiejętności: Student organizuje, sędziuje, przeprowadza oraz dokumentuje wyniki zawodów lekkoatletycznych sportowych i rekreacyjnych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu pomiarowego.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/LEKTORAT

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Charakterystyka i systematyka lekkiej atletyki.Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć.Zasady terminologii i opis ćwiczeń lekkoatletycznych.	6
C2	Metodyka nauczania podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.Pisanie konspektów do zajęć z lekkiej atletyki.Organizacja, regulaminy i przepisy sędziowania zawodów lekkoatletycznych.Prowadzenie zajęć przez studentów.Zaliczenie praktyczne i teoretyczne.	20
C3	Atletyka terenowa - marszobiegi terenowe.Praca nad techniką biegów.Biegi krótkie - nauka startu niskiego.Biegi średnie i długie - nauka startu wysokiego.Biegi sztafetowe - technika przekazywania pałeczki sztafetowej.Biegi przez płotki.	16
C4	Różne formy skoczności.Nauka skoku w dal techniką "naturalną" i "piersiową".Nauka skoku wzwyż techniką "naturalną" i "flop".	10
C5	Przygotowanie siłowe do rzutów.Rzut piłeczką palantową.Pchnięcie kulą z ustawienia "bokiem" i "tyłem".	8
	RAZEM	60

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Pokaz

M2 Słowne objaśnienie

M3 Metoda analityczna

M4 Metoda syntetyczna

M5 Metoda kombinowana



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	1
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	2
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 SPOSOBY OCENY

Średnia ważona ocen formujących: zaliczenie praktyczne 70%, kolokwium 30%.

OCENA FORMUJĄCA

F1 Zaliczenie praktyczne

F2 Kolokwium

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student różnicuje podstawowe pojęcia i metody nauki z zakresu lekkiej atletyki.	ćwiczenia wychowania fizycznego/ lektorat	kolokwium 2-50%
NA OCENĘ 4	Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu lekkiej atletyki dobiera ale nie zawsze właściwe metody nauki lekkiej atletyki.		
NA OCENĘ 5	Student właściwie definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu lekkiej atletyki, właściwie dobiera metody nauki lekkiej atletyki.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student dostatecznie planuje, proces nauczania lekkiej atletyki w różnych warunkach, dobiera, wykonuje, demonstruje podstawowe ćwiczenia nie zawsze prawidłowo identyfikuje i poprawia błędy ucznia.	ćwiczenia wychowania fizycznego/ lektorat	sprawność fizyczna 6-16,6%



NA OCENĘ 4	Student planuje proces nauczania lekkiej atletyki w różnych warunkach z niewielkimi błędami, wykonuje, demonstruje, przeważnie poprawnie podstawowe ćwiczenia, prawidłowo identyfikuje i poprawia błędy ucznia.		
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo planuje proces nauczania lekkiej atletyki w różnych warunkach, właściwie wykonuje, demonstruje podstawowe ćwiczenia, właściwie identyfikuje i poprawia błędy ucznia.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student organizuje, przeprowadza, sędziuje oraz dokumentuje wyniki zawodów lekkoatletycznych w sposób dostateczny.	ćwiczenia wychowania fizycznego/ lektorat	projekt 1-100%
NA OCENĘ 4	Student prawidłowo organizuje, przeprowadza, sędziuje oraz dokumentuje przebieg zawodów lekkoatletycznych.		
NA OCENĘ 5	Student właściwie organizuje, przeprowadza, sędziuje oraz dokumentuje przebieg zawodów lekkoatletycznych.		

OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

ocena średnia ważona: sprawność fizyczna 60% kolokwium 20% projekt 10%

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

a Zaliczenie z oceną na podstawie uczestnictwa, sprawdzianów praktycznych i teoretycznych.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_W22, KN_W21	Cel1, Cel2	C1, C3, C5	M1, M2
EK2	KN_U07, KN_U13, KN_U14, KN_U19, KN_U08, KN_K08	Cel1, Cel2	C1, C2, C3, C4, C5	M1, M2, M3, M4, M5
EK3	KN_U16, KN_U12, KN_U03	Cel3	C3	M4

11 WYKAZ LITERATURY**LITERATURA PODSTAWOWA:**

[1] Cieszkowski S. Zaborniak S. — *Podstawy lekkiej atletyki*, Rzeszów, 1999, CDP.



- [2] Iskra J. — *Lekkoatletyka w szkole podstawowej*, Katowice, 2002, AWF.
- [3] Socha S. — *Lekkoatletyka. Trening, metodyka nauczania i treningu poszczególnych konkurencji.*, Katowice, 1998, AWF.
- [4] Stawczyk Z. — *Gry i zabawy lekkoatletyczne.*, Poznań, 1999, AWF.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Stawczyk Z. — *Zarys lekkoatletyki*, Poznań, 1999, AWF.

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Tadeusz Pietrzak (kontakt: tadeusz.pietrzak@op.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Tadeusz Pietrzak (kontakt: tadeusz.pietrzak@op.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....