

# 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: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Zajęcia specjalistyczne w lekkiej atletyce
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIN D1 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty uzupełniające
LICZBA PUNKTÓW ECTS	8
SEMESTRY	3 4 5 6

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LABORATORYJNE/ SEMINARIUM	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
3					30
4					30
5					30
6					30

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Nabycie umiejętności w zakresie przeprowadzania treningu lekkoatletycznego.

**Cel 2** Przygotowanie metodyczne studentów do samodzielnego nauczania konkurencji w lekkiej atletyce.

**Cel 3** Zapoznanie studentów z planowaniem oraz przeprowadzeniem procesu nauczania w lekkiej atletyce.

**Cel 4** Poznanie przepisów lekkoatletycznych oraz zasad organizowania zawodów lekkoatletycznych.



## 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Brak.

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1** Umiejętności: Student potrafi przeprowadzić trening lekkoatletyczny, posiada umiejętność niezbędną do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń i technik lekkoatletycznych.

**EK2** Umiejętności: Student potrafi dokonywać diagnozy i prognozy pedagogicznej w celu planowania, projektowania i realizacji procesu kształcenia oraz identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce.

**EK3** Umiejętności: Student potrafi wykonywać, demonstrować, asekurować podstawowe ćwiczenia z zakresu lekkoatletyki, posiada umiejętność nauczania .

**EK4** 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 metodyka nauczania, bezpieczeństwo na zajęciach, terminologia i opis ćwiczeń lekkoatletycznych.	10
C2	Praca nad techniką biegów, atletyka terenowa, marszobiegi terenowe. Biegi krótkie, średnie, długie, sztafetowe, przez płotki.	30
C3	Różne formy skoczności.	4
C4	Nauka skoku w dal, wzwyż, trójskoku, elementy skoku o tyczce.	25
C5	Przygotowanie siłowe do rzutów. Wykorzystanie siłowni.	4
C6	Nauka pchnięcia kulą, rzutu piłeczką palantową i oszczepem, rzutu dyskiem.	25
C7	Regulaminy, przepisy i sędziowanie, organizacja i przygotowanie studentów do przeprowadzenia zawodów lekkoatletycznych z wykorzystaniem urządzeń elektronicznych.	8
C8	Przygotowanie konspektów i prowadzenie zajęć przez studentów.	8
C9	Sprawdziany i zaliczenia.	6
	RAZEM	<b>120</b>

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

**M1** Pokaz

**M2** Słowne objaśnienie

**M3** Metoda syntetyczna

**M4** Metoda analityczna

**M5** Metoda kombinowana

**M6** Praca w grupach



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	120
Konsultacje przedmiotowe	2
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	50
Opracowanie wyników	10
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	18
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>200</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	8

## 9 SPOSOBY OCENY

Średnia warzona ocen formujących: ćwiczenia praktyczne 50%, zaliczenie praktyczne 25%, projekt indywidualny 25%.

### OCENA FORMUJĄCA

**F1** Ćwiczenie praktyczne

**F2** Zaliczenie praktyczne

**F3** Projekt indywidualny

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student prezentuje poprawnie ćwiczenia i technikę lekkoatletyczną.	ćwiczenia wychowania fizycznego/ lektorat	zaliczenie praktyczne 25%
NA OCENĘ 4	Student prezentuje dobry poziom sprawności fizycznej, prawidłowo demonstruje ćwiczenia i technikę lekkoatletyczną.		
NA OCENĘ 5	Student prezentuje bardzo dobry poziom sprawności fizycznej, prawidłowo demonstruje ćwiczenia i technikę lekkoatletyczną.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student różnicuje podstawowe pojęcia i metody nauki z zakresu lekkiej atletyki.	ćwiczenia wychowania fizycznego/ lektorat	zaliczenie praktyczne 25%
NA OCENĘ 4	Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu lekkiej atletyki dobiera właściwe metody nauki.		



NA OCENĘ 5	Student właściwie definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu lekkoatletyki, bardzo dobrze dobiera metody nauki.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student potrafi wykonywać, demonstrować, asekurować podstawowe ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki, posiada umiejętność nauczania w stopniu podstawowym.	ćwiczenia wychowania fizycznego/ lektorat	projekt indywidualny 25%.
NA OCENĘ 4	Student dobrze potrafi wykonywać, demonstrować, asekurować podstawowe ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki, posiada umiejętność nauczania .		
NA OCENĘ 5	Student bardzo dobrze potrafi wykonywać, demonstrować, asekurować podstawowe ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki, posiada umiejętność nauczania .		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Student organizuje, przeprowadza, sędziuje oraz dokumentuje wyniki zawodów lekkoatletycznych poprawnie.	ćwiczenia wychowania fizycznego/ lektorat	ćwiczenia praktyczne 25%
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 w sposób profesjonalny.		

**OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)**

Średnia warzona ocen formujących: ćwiczenia praktyczne 50%, zaliczenie praktyczne 25%, projekt indywidualny 25%.

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

a Przygotowanie do zajęć, frekwencja, aktywny udział.

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_U15, KN_K08	Cel1	C2, C3, C4, C5, C6, C9	M1, M2, M3, M4, M5
EK2	KN_U14, KN_U08	Cel2, Cel3	C2, C3, C4, C5, C6, C9	M1, M2, M3, M4, M5
EK3	KN_U07, KN_U19	Cel3	C2, C3, C4, C5, C6, C9	M1, M2, M3, M4, M5



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK4	KN_U16, KN_U12, KN_U03	Cel4	C1, C7, C8, C9	M5, M6

## 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)

.....