

KARTA KURSU (realizowanego w specjalności)

Edukacja dla bezpieczeństwa i wychowanie fizyczne (nazwa specjalności)

Nazwa	Teoria i metodyka lekkiej atletyki	
Nazwa w j. ang.	Theory and methodology of track and field	
Koordynator	mgr Jakub Mantorski	Zespół dydaktyczny
		mgr Jakub Mantorski
Punktacja ECTS*	2	

Opis kursu (cele kształcenia)

Celem przedmiotu jest teoretyczne i praktyczne przygotowanie studentów do samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia zajęć o charakterze lekkoatletycznym.

Efekty kształcenia

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Wiedza	W01. Zna reakcje organizmu występujące podczas wysiłków na bodźce różnego rodzaju, wytrzymałość, szybkość, siła. Zna negatywne (szybki oddech, pocenie się, ból w mięśniach). i pozytywne skutki tego wysiłku (poprawa kondycji, większa siła, sprawność, poprawa gibkości, dobra ocena swego wyglądu fizycznego, korzyści zdrowotne). W02. Zna metody pomiaru podstawowych zdolności motorycznych (szybkości, wytrzymałości, siły). W03. Zna technikę wykonania i metodykę nauczania w zakresie nauczani podstaw La (elementy kroku biegowego oraz gier i zabaw lekkoatletycznych) oraz zasady bezpiecznego organizowania tej aktywności w formie zajęć edukacyjnych.	. Sp_EdB_W06 Sp_EdB_W07 Sp_EdB_W08 Sp_EdB_W09

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Umiejętności	U01. Potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną. Potrafi określić intensywność wysiłku na podstawie pomiaru tętna.	Sp_EdB_U08
	U02. Potrafi przeprowadzić test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży oraz ocenić jej wyniki.	Sp_EdB_U08 Sp_EdB_U09
	U03. Potrafi prawidłowo dobrać formy, środki i metody kształtowania szybkości, wytrzymałości, siły, skoczności, gibkości oraz wykorzystać warunki i środki do kompleksowego usprawniania.	Sp_EdB_U05
	U04. Potrafi podjąć działanie profilaktyczne i edukacyjne zapobiegające oraz zmniejszające skutki obniżenia wydolności i sprawności fizycznej.	Sp_EdB_U11

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Kompetencje społeczne	K01. Rozwija własne upodobania sportowe, uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form przyczyniając się do wprowadzenia jednostek i grup środowiskowych w kulturę sportu. Rozumie potrzeby ucznia przez całe życie.	Sp_EdB_K01
	K02. Samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doksztalcaniem się niezbędne do wykonywania zawodu terapeuty zajęciowego.	Sp_EdB_K02
	K03. Odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć pod kątem zasad bezpieczeństwa, zajęcia realizuje w oparciu o poznane środki i formy w sposób profesjonalny.	Sp_EdB_K04

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A		K		L		S		P
Liczba godzin		30								

Opis metod prowadzenia zajęć

Ćwiczenia praktyczne.

Ćwiczenia praktyczne: metoda naśladowcza ścisła, metoda zadaniowa ścisła.

Metody praktyczne: pokaz, ćwiczenia przedmiotowe.

Metody podające: opis, objaśnienia.

Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01													X
W02													X
W03													X
U01													X
U02													X
U03													X
U04													X
K01													X
K02													X
K03													X

Kryteria oceny

Ustalenie oceny zaliczeniowej na podstawie ocen cząstkowych, otrzymywanych za stopień opanowania techniki.

Te formy zaliczenia weryfikują W3, U1,U4.

Aktywny udział studentów w wymaganej liczbie godzin ćwiczeń.

Odbycie prowadzenia zgodnego z wytycznymi (kryteriami oceny) – weryfikacja efektu U2,U3

Efekty K1, K2 – obserwacja przedłużona

Uwagi

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Elementy techniki kroku biegowego - skipy A, B, C, fazy kroku biegowego, wieloskoki (2 godz).
2. Metodyka nauczania biegów krótkich (4 godz).
3. Metodyka nauczania biegów średnich. (4 godz).
4. Metodyka nauczania biegów długich (4 godz).
5. Metodyka nauczania skoku w dal i wzwyż (4 godz)
6. Metodyka nauczania rzutów lekkoatletycznych (4 godz).
7. Kształtowanie siły specjalnej w ćwiczeniach z piłką lekarską (2 godz).
8. Kształtowanie gibkości - ćwiczenia płotkarskie (2 godz.)
9. Gry i zabawy bieżne, skoczne, rzutne (2 godz).
10. Zaliczenie praktyczne na ocenę nauczanych elementów metodycznych z lekkiej atletyki (2 godz).

Wykaz literatury podstawowej

Mleczko E. (red.). Lekkoatletyka. AWF Kraków, 2012.
Stawczyk Z. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań, 1998.
Iskra J., Wojnar J. (red). Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Opole, 2008.

Wykaz literatury uzupełniającej

www.lekkoatletykadlakazdego.pl

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

	Wykład	godz.
Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	30
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	4
	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	15
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu	
Ogółem bilans czasu pracy		50
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		2