

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**

**SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-2018**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>		Zakład Lekkiej Atletyki		<b>Kierunek:</b>		Wychowania Fizycznego/Rehabilitacji i Kinezylogii		
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):</b>			<b>I stopień</b> praktyczny	<b>Kod przedmiotu:</b>		TZISnkf04		
<b>Nazwa przedmiotu:</b>			<b>Lekkoatletyka</b>					
<b>Tryb studiów</b>		<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
stacjonarne		1	2	ćwiczenia	15	1	Obligatoryjny - kierunkowy	polski
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:</b> Prof. dr hab. Wojciech Ratkowski dr Maria Kamrowska-Nowak, instruktor sportowy dr Mirosław Piątek st. wykładowca dr Janusz Mikołajczyk, st. wykładowca dr Marek Fostiak, st. wykładowca dr Krzysztof Byzdra, wykładowca								
<b>e-mail:</b> mikojanusz@wp.pl								
<b>Wymagania wstępne:</b>								
Teoria i Metodyka Lekkiej Atletyki sem. I – brak wymagań								
<b>Cele przedmiotu:</b> Celem przedmiotu jest teoretyczne i praktyczne przygotowanie studentów do samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia zajęć o charakterze lekkoatletycznym.								
<b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>								
<b>WIEDZA</b>								
W1	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).						K_W03	

W2	Zna metody pomiaru podstawowych zdolności motorycznych (szybkości, wytrzymałości, siły).	K_W04
W3	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.	K_W07
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
U1	Potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną. Potrafi określić intensywność wysiłku na podstawie pomiaru tętna.	K_U01
U2	Potrafi przeprowadzić test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży oraz ocenić jej wyniki	K_U02
U3	Potrafi prawidłowo dobrać formy, środki i metody kształtowania szybkości, wytrzymałości, siły, skoczności, gibkości oraz wykorzystać warunki i środki do kompleksowego usprawniania.	K_U03
U4	Potrafi podjąć działanie profilaktyczne i edukacyjne zapobiegające oraz zmniejszające skutki obniżenia wydolności sprawności Fizycznej	K_U09
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
K1	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.	K_K01
K2	Samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doksztalcaniem się niezbędne do wykonywania zawodu terapeuty zajęciowego.	K_K14
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>		
<p>Ćwiczenia-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustalenie oceny zaliczeniowej na podstawie ocen cząstkowych, otrzymywanych za stopień opanowania techniki. T e formy zaliczenia weryfikują W3, U1,U4.</li> <li>• aktywny udział studentów w wymaganej liczbie godzin ćwiczeń (minimum 90%),( lista obecności prowadzącego).</li> <li>• odbycie prowadzenia zgodnego z wytycznymi (kryteriami oceny) – weryfikacja efektu U2,U3</li> <li>• Efekty K1, K2 – obserwacja przedłużona</li> </ul>		
<b>Metody i formy realizacji przedmiotu:</b>		
<p>Ćwiczenia praktyczne.  Ćwiczenia praktyczne: metoda naśladowcza ścisła, metoda zadaniowa ścisła.  Metody praktyczne: pokaz, ćwiczenia przedmiotowe.  Metody podające: opis, objaśnienia.</p>		
<b>TREŚCI KSZTAŁCENIA:</b>		

Ćwiczenia: (semestr II) – 15

1. Elementy techniki kroku biegowego - skipy A, B, C, fazy kroku biegowego, wieloskoki .
2. Metody kształtowania wytrzymałości.
3. Gry i zabawy bieżne, skoczne, rzutne.
4. Zaliczenie praktyczne na ocenę nauczanych elementów lekkiej atletyki.

**Forma zaliczenia:**

Ćwiczenia – zaliczenie praktyczne z oceną

**Literatura:**

*Podstawowa:*

1. Drabik J. (1989): *Wytrzymałość i jej uwarunkowania somatyczne u dzieci i młodzieży w wieku 8-19 lat*. AWF Gdańsk.
2. Harre D., Winfried L. (1991): *Wytrzymałość siłowa i trening wytrzymałości siłowej*. RCMSzKFIS. Biblioteka Trenera.
3. Mroczyński Z. (1987): *Lekkoatletyka. Poradnik do ćwiczeń dla nauczycieli wychowania fizycznego*. AWF w Gdańsku.
4. Mroczyński Z. (1995): *Lekkoatletyka: skoki, rzuty, wieloboje*. AWF w Gdańsku.
5. Mulak J. (1982): *Lekkoatletyka* (praca zbiorowa). SIT, Warszawa.
6. Socha S.(1986): *Lekkoatletyka*. AWF Katowice.
7. Sozański H. (1999): *Podstawy teorii treningu sportowego*. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.
8. Stawczyk Z.(1998): *Gry i zabawy lekkoatletyczne*. Wydanie II poszerzone. AWF Poznań.
9. Ulatowski T. (1993): *Teoria treningu sportowego*. Trening. RCSzKFIS. Warszawa.
10. Ważny Z. (1986): *Lekkoatletyka*. Wydanie AWF Katowice.

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w ćwiczeniach	godz. - 15
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz. - 10
Konsultacje	godz. - 5
Całkowite obciążenie pracą studenta	godz. - 30
Punkty ECTS za przedmiot	ECTS 1

Opracował kartę przedmiotu: Janusz Mikołajczyk ( mikojanusz@wp.pl)