# Załącznik nr 7 do Zarządzenia Nr RD/Z.0201-2-4/2018Prorektora ds. Kształcenia

**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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wiedza | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności(określonych w karcie programu studiów dla specjalności) |
| 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\_W06­Sp\_EdB\_W07­Sp\_EdB\_W08­Sp\_EdB\_W09 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Umiejętności | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności(określonych w karcie programu studiów dla specjalności) |
| U01. Potrafi zmierzyć tętno metodą palpitacyjną. Potrafi określić intensywność wysiłku na podstawie pomiaru tętna.U02. Potrafi przeprowadzić test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży oraz ocenić jej wyniki.U03. Potrafi prawidłowo dobrać formy, środki i metody kształtowania szybkości, wytrzymałości, siły, skoczności, gibkości oraz wykorzystać warunki i środki do kompleksowego usprawniania.U04. Potrafi podjąć działanie profilaktyczne i edukacyjne zapobiegające oraz zmniejszające skutki obniżenia wydolności i sprawności fizycznej. | ­­Sp\_EdB\_U08Sp\_EdB\_U08­Sp\_EdB\_U09­Sp\_EdB\_U05­Sp\_EdB\_U11 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kompetencje społeczne | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności(określonych w karcie programu studiów dla specjalności) |
| 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.K02. Samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i dokształcaniem się niezbędne do wykonywania zawodu terapeuty zajęciowego.K03. Odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć pod kątem zasad bezpieczeństwa, zajęcia realizuje w oparciu o poznane środki i formy w sposób profesjonalny. | ­Sp\_EdB\_K01­Sp\_EdB\_K02­Sp\_EdB\_K04 |

|  |
| --- |
| Organizacja |
| Forma zajęć | Wykład(W) | Ćwiczenia w grupach |
| A |  | K |  | L |  | S |  | P |  | E |  |
| 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)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi | Wykład | godz. |
| Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.) | 30 |
| Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym |  4 |
| Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi | Lektura w ramach przygotowania do zajęć | 15 |
| 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 |