

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: LEKKOATLETYKA
Nazwa w języku angielskim: TRACK AND FIELDS – THE BASICS
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033062
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach sportowych.
2. Opanowanie w stopniu dobrym elementów techniki takich jak: start niski, skok w dal z miejsca, pchnięcie kulą.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Doskonalenie elementów technicznych w wybranych konkurencjach: bieg, skok, rzuty.
C2: Poprawa specyficznych dla lekkoatletyki cech motorycznych jak: szybkość, skoczność, siła, wytrzymałość, zwinność, gibkość.
C3: Zaznajomienie z przepisami LA.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Student zna konkurencje LA.

PEK_W02: Student zna technikę wykonania startu niskiego i komendy startera z tym związane.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Student potrafi przeprowadzić rozgrzewkę LA.

PEK_U02: Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące poszczególne cechy motoryczne.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Student ma świadomość roli kultury fizycznej w życiu człowieka.

PEK_K02: Promuje społeczne i kulturowe znaczenie aktywności fizycznej oraz uczestniczy w rekreacji ruchowej w wybranej dyscyplinie LA.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	BHP, warunki zaliczenia, ćwiczenia ogólnorozwojowe.	2
Ćw. 2-4	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentem na gibkość, zwinność, skoczność.	6
Ćw. 5	Ćwiczenia ogólnorozwojowe metodą strumieniową.	2
Ćw. 6-8	Kształtowanie szybkości.	6
Ćw. 9-11	Kształtowanie wytrzymałości.	6
Ćw. 12-13	Kształtowanie skoczności.	4
Ćw. 14	Konkurencje rzutowe, kula, dysk, oszczep.	2
Ćw. 15	Zaliczenie – test Coopera.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Pokaz (prezentacja filmu). N4. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Test.
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Gabryś T. Borek Z. : *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów*. Cz. I i II. Katowice: AWF, 2005
[2] Lasocki A.: *Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych*.. Warszawa: Sport press, 2000.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Żukowski R. : *Lekka Atletyka*. Warszawa: AWF. 2001.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Krzysztof Niewiara, krzysztof.niewiara@pwr.edu.pl