# **Teoria i Metodyka Lekkiej Atletyki**

# **WYCHOWANIE FIZYCZNE - 1°, 1 WF ST, 2 sem.**

##### 10 zajęć, 20 godzin

|  |  |
| --- | --- |
| Tematy zajęć | *Liczba godzin* |
| *Atletyka terenowa, biegi wytrzymałościowe* |
| 1. Wprowadzenie. Warunki zaliczenia. Atletyka terenowa - marszobieg, trucht, bieg ciągły.  | 2 |
| 2. Atletyka terenowa - zajęcia ogólnorozwojowe. Zasób ćwiczeń wszechstronnych realizowanych w terenie. | 2 |
| 3. Gry i zabawy wytrzymałościowe na boisku. | 2 |
| 4. Boiskowe testy wytrzymałościowe. Bieg na 1 milę, test Coopera, beep-test. | 2 |
| *Biegi sprinterskie* |
| 5. Ćwiczenia kształtujące technikę biegu sprinterskiego na dystansie, skippingi, przebieżki sprinterskie.  | 2 |
| 6. Nauczanie techniki startu niskiego. | 2 |
|  7. Doskonalenie biegu na dystansie. Sprawdzian praktyczny w biegu na 100m. | 2 |
| 8. Różne formy biegów sztafetowych i techniki przekazywania pałeczki. | 2 |
| 9. Ćwiczenia rytmu na niskich przeszkodach. Ćwiczenia nogi atakującej i zakrocznej na płotkach. Bieg przez płotki ze startu niskiego. | 2 |
| 10. Kolokwium. Uzupełnienie zaliczeń praktycznych. | 2 |

# **Warunki zaliczenia 2 semestru**

# Pozytywna ocena z kolokwium końcowego.

1. Aktywny udział w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.
2. Poprawna realizacja przydzielonych przez wykładowcę zadań dydaktycznych
3. Pozytywna ocena z bieżącego przygotowania do zajęć – udział w dyskusji, odpowiedzi ustne i pisemne, demonstracja ćwiczeń itp.

5. Prezentacja poprawnej techniki podstawowych ćwiczeń lekkoatletycznych: skippingów, biegu sprinterskiego, startu niskiego, przekazywania pałeczki sztafetowej, rytmu i kroku płotkowego.

1. Spełnienie norm sprawnościowych w teście wytrzymałościowym i biegu sprinterskim (przy jednoczesnej prezentacji poprawnej techniki w biegu sprinterskim). Minima wynikowe:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Kobiety | Mężczyźni |
| Test wytrzymałościowy (wymagany jeden z trzech testów)*Bieg na 1 milę (1609 m)**Test Coopera**Beep-test* | 9:40 min:s2000 mukończenie 6 etapów | 8:00 min:s2400 mukończenie 7 etapów |
| *Bieg na 100 m* | 16.5 s | 14.0 s |

1. Aktywność poza zajęciami jest dodatkowo premiowana podwyższeniem oceny semestralnej, pod warunkiem spełnienia powyższych wymagań:
2. udział w zawodach lekkoatletycznych jako reprezentant/ka AWF Poznań, pod warunkiem ukończenia konkurencji z wynikiem udokumentowanym w komunikacie końcowym;
3. sędziowanie zawodów lekkoatletycznych organizowanych przez AWF Poznań;
4. 100-procentowa aktywna obecność na zajęciach w semestrze, bez spóźnień i niećwiczenia;
5. pomoc w działaniach Zakładu Lekkiej Atletyki w sferze organizacyjnej, dydaktycznej lub naukowej.

**Literatura**

1. Stawczyk. Z. (red.), 1999, *Zarys lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego*. AWF Poznań.
2. Stawczyk Z., 2001, *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*. AWF Poznań.
3. Stawczyk Z., 1998, *Gry i zabawy lekkoatletyczne*. AWF Poznań.
4. Kusy K., Zieliński J., 2004, *Lekkoatletyka*. W: Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole. Wydawnictwo eMPi2, Poznań, str.199‒221.
5. *Wybrane przepisy zawodów lekkoatletycznych IAAF 2010-2011* (wersja nieoficjalna – do celów dydaktycznych). Na podstawie: „Competition Rules 2010-2011, IAAF”. Tłumaczenie z j. angielskiego: A. Staniewska, K. Kusy. Dostępne na stronie:[http://www.la.awf.poznan.pl](http://www.la.awf.poznan.pl/index4.html)
6. Poradniki w formie elektronicznej dostępne na stronie Zakładu Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego: http://www.la.awf.poznan.pl, zakładka Studenci -Poradniki
7. Pełny spis literatury uzupełniającej dostępny na stronie Zakładu Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego: http://www.la.awf.poznan.pl, zakładka Studenci - Literatura