# **Teoria i Metodyka Lekkiej Atletyki**

# **WYCHOWANIE FIZYCZNE - 1°, 2 WF ST, 4 sem.**

##### 10 zajęć, 20 godzin

|  |  |
| --- | --- |
| Tematyka zajęć | *Liczba godzin* |
| *Rzuty lekkoatletyczne* |
| 1. Wprowadzenie. Warunki zaliczenia. Rzuty wielobojowe piłką lekarską | 2 |
| 2. Pchnięcie kulą plastikową | 2 |
| 3. Pchnięcie kulą plastikową | 2 |
| 4. Rzut piłką palantową / vortexem / mini-oszczepem | 2 |
| 5. Rzut piłką palantową / vortexem / mini-oszczepem | 2 |
| *Skoki lekkoatletyczne* |
| 6. Skok w dal techniką naturalną | 2 |
| 7. Skok w dal techniką naturalną | 2 |
| 8. Skok wzwyż techniką naturalną | 2 |
| 9. Skok wzwyż techniką naturalną | 2 |
| 10. Kolokwium. Uzupełnienia zaliczeń praktycznych. | 2 |

# **Warunki zaliczenia 4 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.
4. Pokaz poprawnej techniki rzutu oraz spełnienie norm sprawnościowych. Do zaliczenia semestru wymagane jest spełnienie co najmniej dwu z poniższych norm przy zachowaniu poprawnej techniki rzutu:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **KOBIETY** | **MĘŻCZYŹNI** |
| Rzut piłeczką palantową | 30 m (80 g) | 50 m (150 g) |
| Rzut piłką lekarską w tył za głowę | 9 m (2 kg) | 13 m (3 kg) |
| Skok w dal techniką naturalną | 3,50 m | 4,50 m |
| Skok wzwyż techniką naturalną | 100 cm | 120 cm |

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