#### Lekka Atletyka w Fizjoterapii *(przedmiot obowiązkowy)*

#### FIZJOTERAPIA, 1°, ST, 2 sem.

##### **9 zajęć, 15 godzin**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Liczba godzin |
| **Zajęcia ogólnorozwojowe** | 1. | Zajęcia wprowadzające - przydział zadań. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Zasób ćwiczeń fizycznych oddziałujący wszechstronnie na organizm. | 1 |
| **Sprinty** | 2. | Biomechanika biegu sprinterskiego oraz najczęściej występujące urazy. Ćwiczenia profilaktyczne. | 2 |
| 3. | Nauczanie podstawowych elementów technicznych biegu sprinterskiego – start niski, bieg sprinterski na dystansie, rzut na metę. Zasób ćwiczeń stosowanych w rozgrzewce i przygotowaniu do biegów sprinterskich. | 2 |
| **Skoki** | 6. | Biomechanika skoku w dal oraz najczęściej występujące urazy w konkurencjach skocznościowych. Ćwiczenia profilaktyczne. | 2 |
| 7. | Nauczanie podstawowych elementów technicznych skoku w dal – rozbieg, odbicie, lot i lądowanie w skoku w dal. Zasób ćwiczeń stosowanych w rozgrzewce i przygotowaniu skocznościowym. | 2 |
| **Rzuty** | 8.  | Biomechanika rzutu oszczepem oraz najczęściej występujące urazy w konkurencjach rzutnych. Ćwiczenia profilaktyczne. | 2 |
| 9. | Nauczanie podstawowych elementów technicznych rzutu oszczepem. Zasób ćwiczeń stosowanych w rozgrzewce i przygotowaniu do konkurencji rzutnych. | 2 |
|  | 10. | Kolokwium. Uzupełnienia. | 2 |

**WARUNKI ZALICZENIA**

1. Aktywny i zdyscyplinowany udział w zajęciach.

**Ocenie podlega:** przygotowanie do zajęć, zgodnie z ich tematyką i poleceniami nauczyciela – odpowiedzi ustne i pisemne, demonstracja ćwiczeń, prowadzenie fragmentów lekcji (np. rozgrzewka, objaśnienie i praktyczne nauczanie elementów techniki).

1. Uzyskanie pozytywnej oceny z przygotowanego projektu (zgodnie z przydziałem na pierwszych zajęciach).
2. Prezentacja poprawnego wykonania podstawowych elementów technicznych poszczególnych konkurencji.
3. Uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium.
4. Spełnienie dwóch z trzech norm sprawnościowych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **KOBIETY** | **MĘŻCZYŹNI** |
| Bieg na 60m  | 12 sek | 10 sek |
| Skok w dal | 300 cm | 400 cm |
| Rzut oszczepem z miejsca  | 1. m
 | 15 m |

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 podstawowa:

* Stawczyk. Z. (red.), 1999, *Zarys lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego*. AWF Poznań.
* Stawczyk Z., 2001, *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*. AWF Poznań.
* Stawczyk Z., 1998, *Gry i zabawy lekkoatletyczne*. AWF Poznań.
* Brukner P, Khan K. Kliniczna medycyna sportowa. (2012)
* Dziak A., Tayata S. Urazy i uszkodzenia w sporcie. (2000)

- Strona internetowa Zakładu Lekkiej Atletyki: [www.la.awf.poznan.pl](http://www.la.awf.poznan.pl), zakładka Dydaktyka

Literatura uzupełniająca:

* Kusy K., Zieliński J., 2004, Lekkoatletyka, Metodyka Wychowania fizycznego w reformowanej szkole, Wydawnictwo eMPi², Poznań, s. 199-221.
* Iskra J. (red.), Osik T., Walaszczyk A., 2002, *Trening w biegach sprinterskich. Dla początkujących i zaawansowanych*. ARF Media. Poznań.
* Morończyk A ( red.), 1998, Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych, AWF Warszawa.
* Socha S. ( red.), 1997, Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania. Podstawy treningu. AWF Katowice.
* Bora P., 1993, Systematyka ćwiczeń skocznościowych. Lekkoatleta nr 4, s.27.
* Mroczyński Z. ( red.), 2001, Lekkoatletyka w teorii i praktyce, Międzynarodowa konferencja naukowa. AWF Gdańsk.
* Sozański H., Witczak T., Starzyński T.,1999, Podstawy treningu szybkości. Biblioteka Trenera, COS Warszawa.