**Teoria i Metodyka Lekkiej Atletyki**

**SPORT – 1º, 2 SP ST, 2 sem.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **15 zajęć, 30 godzin** | | *Liczba godzin* |
|  | 1. Program zajęć. Warunki zaliczeń. Przydział zadań. | 2 |
| **Rzuty** | 2. Rzut piłeczką palantową | 2 |
| 3. Rzut vortexem | 2 |
| 4. Rzut oszczepem | 2 |
| 5. Rzut oszczepem | 2 |
| 6. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi − rzuty wielobojowe. | 2 |
| 7. Pchnięcie kulą – technika, metodyka, przepisy. | 2 |
| 8. Pchnięcie kulą – technika, metodyka, przepisy. | 2 |
| **Skoki** | 9. Wieloskoki, zabawy skocznościowe. | 2 |
| 10. Skok w dal techniką naturalną | 2 |
| 11. Skok w dal techniką naturalną | 2 |
| 12. Skok w dal techniką naturalną | 2 |
| 13. Skok wzwyż techniką naturalną | 2 |
| 14. Skok wzwyż techniką naturalną | 2 |
| 15. Kolokwium uzupełnienie zaliczeń | 2 |

**WARUNKI ZALICZENIA**

Warunki zaliczenia:

# Pozytywna ocena z kolokwium końcowego.

1. Aktywny udział w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.
2. Poprawna realizacja przydzielonych zadań oraz przygotowanie bieżące do zajęć.

4. Pozytywna ocena z bieżącego przygotowania do zajęć – udział w dyskusji, odpowiedzi ustne i pisemne, demonstracja ćwiczeń itp.

5. Spełnienie wymogów sprawnościowych w konkurencjach rzutowych i skocznościowych. Minima wynikowe w próbach sprawnościowych – **przy jednoczesnej prezentacji poprawnej techniki**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Kobiety* | *Mężczyźni* |
| Rzut piłeczką palantową | 30 m (80 g) | 50 m (150 g) |
| Rzut piłką lekarską | 9 m (2 kg) | 13 m (3 kg) |
| Pchnięcie kulą | 6 m (4 kg) | 8 m (6 kg) |
| Skok w dal | 3,00 m | 4,00 m |
| Skok wzwyż | 1,00 m | 1,20 m |

6. Aktywność poza zajęciami jest dodatkowo premiowana podwyższeniem oceny semestralnej, pod warunkiem spełnienia powyższych wymagań:

1. udział w zawodach lekkoatletycznych jako reprezentant/ka AWF Poznań, pod warunkiem ukończenia konkurencji z wynikiem udokumentowanym w komunikacie końcowym;
2. sędziowanie zawodów lekkoatletycznych organizowanych przez AWF Poznań;
3. 100-procentowa aktywna obecność na zajęciach w semestrze, bez spóźnień i niećwiczenia;
4. pomoc w działaniach Zakładu Lekkiej Atletyki w sferze organizacyjnej, dydaktycznej lub naukowej.

Literatura podstawowa:

1. Stawczyk. Z. (red.), 1999, *Zarys lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego*. AWF Poznań.
2. Stawczyk Z., 1998, *Gry i zabawy lekkoatletyczne*. AWF Poznań.
3. Stawczyk Z., 2001, *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*. 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/index4.html>*.*