

**KARTA PRZEDMIOTU – I, II ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024, 2024/2025**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.B/C29.TiMLA	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Teoria i metodyka lekkiej atletyki</b> <i>Theory and methodology of athletics</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia I stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>mgr Filip Szolowski</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>filip.szolowski@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski, angielski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>Dobra ogólna sprawność fizyczna. Podstawy metodyki w-f, Znajomość podstawowych zagadnień związanych z lekkoatletyką, w tym przepisów, wyników, osiągnięć polskich lekkoatletów.</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>aneks lekkoatletyczny, stadion lekkoatletyczny</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>pokaz, ćwiczenia indywidualne.</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bora P.: <i>Skok Wzwyż. Historia – Technika - Metodyka nauczania</i>, Wydawnictwo SPORTPRESS. Warszawa 1996.</li> <li>2. <i>Centralne Kolegium Sędziów: Przepisy zawodów w lekkoatletyce</i>, Wydanie polskie na podstawie IAAF, Warszawa 2002.</li> <li>3. Mroczyński Z. (pod redakcją): <i>Lekkoatletyka. Skoki – Rzuty – Wieloboje</i>, Akademia Wychowania Fizycznego w Gdańsku, Wydawnictwo Uczelniane, Gdańsk 1997.</li> <li>4. Mulak J.: <i>Lekkoatletyka. Technika – Metodyka – Trening</i>, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1982.</li> <li>5. Biesiada S, Dobosiewicz A. <i>Diagnostics and monitoring of overtraining in sport – a review of the literature. Journal of Education, Health and Sport. 2017</i></li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Raczek J.: <i>Rozwój wytrzymałości dzieci i młodzieży szkolnej</i>, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1981.</li> <li>2. Socha S. (pod redakcją): <i>Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu</i>, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1997.</li> <li>3. Sozański H. Tomaszewski R.: <i>Skoki Lekkoatletyczne. Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu</i>. Warszawa 1999.</li> <li>4. Szelest Z. Sulisz S.: <i>Lekkoatletyka. Zbiór Ćwiczeń Ogólnych i Specjalnych</i>, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1985.</li> <li>5. Getzin, A, Milner C, Harkins M. <i>Fueling the Triathlete: Evidence-Based Practical Advice for Athletes of All Levels. Current Sports Medicine Reports. 2017</i></li> </ol>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><i>CI. Zapoznanie studentów z wiedzą z zakresu lekkiej atletyki, nauczanie prowadzenia zajęć grupowych, zapoznanie z etapami nauczania lekkiej atletyki oraz wyposażenie w odpowiedni zasób metod, technik i ćwiczeń ruchowych, w celu przygotowania do roli nauczyciela wychowania fizycznego – organizatora i propagatora różnych form aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem lekkiej atletyki.</i></p>

**C2.** Wyposażenie studentów w umiejętności organizowania zajęć z zakresu lekkiej atletyki w tym nauczania techniki i metodyki konkurencji lekkoatletycznych. Kształtowanie umiejętności prowadzenia zajęć praktycznych z zakresu Lekkiej atletyki oraz wyboru właściwych metod, form i środków do możliwości ruchowych ćwiczących dbając o witalność i rekreację w celach prozdrowotnych i diagnostycznych.

**C3.** Kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki, a także gotowości do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz kształtowania postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji ruchowej i turystyce.

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

1. Historia i charakterystyka dyscypliny. Przedstawienie dyscypliny. Przepisy BHP na zajęciach sportowych.
2. Wykorzystanie konkurencji lekkoatletycznych w sferze prozdrowotnej, diagnostyki i monitorowania zdrowia.
3. Klasyfikacja konkurencji lekkoatletycznych.
4. Podstawowe przepisy w lekkiej atletyce.
5. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wspierające poszczególne konkurencje lekkoatletyczne.
6. Technika i metodyka nauczania skoku w dal z miejsca.
7. Technika i metodyka nauczania skoku w dal z rozbiegu.
8. The technique and methodology of teaching high jump. (Technika i metodyka nauczania skoku wzwyż)
9. Technika i metodyka nauczania startu niskiego.
10. Technika i metodyka nauczania startu wysokiego.
11. Technika i metodyka nauczania biegów sztafetowych.
12. Technika i metodyka nauczania biegów przez płotki.
13. Metodyka atletyki terenowej.
14. Przygotowanie do roli sędziego w skoku w dal.
15. Praktyczna realizacja zajęć lekkoatletycznych - prowadzenie przygotowanych konspektów dla różnych grup wiekowych.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Zna i używa odpowiedniej terminologii w odniesieniu do poszczególnych ćwiczeń, sprzętu i przyrządów sportowych oraz poznanych konkurencji lekkoatletycznych.	WF1P_W18 NAU1_W15
W02	Posiada wiedzę metodyki oraz z przepisów lekkoatletycznych, wie, jak i jakie są zawody sportowe dla poszczególnych etapów szkolenia	WF1P_W14 NAU1_W04
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi korzystać z poznanego sprzętu i przyrządów sportowych wykorzystywanych do prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki.	WF1P_U01 WF1P_U02
U02	Posiada umiejętności prezentowania oraz wyjaśniania problematyki związanej z ochroną i promocją zdrowia oraz aktywnością fizyczną w odniesieniu do grup szkolnych.	WF1P_U03 NAU1_U07
U03	Potrafi (na podstawie zdobytej wiedzy) samodzielnie przygotować oraz przeprowadzić zajęcia z zakresu lekkiej atletyki, dopasowując ich formę do wieku, płci oraz warunków bazowych środowiskowych i klimatycznych.	WF1P_U18 WF1P_U12 NAU1_U03
U04	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	WF1P_U02
U05	Potrafi korzystać z poznanego sprzętu i przyrządów sportowych wykorzystywanych do prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki.	WF1P_U06
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Ma świadomość, że uczyć należy się przez całe życie, dzięki temu ma świadomość własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów.	WF1P_K01
K02	Jest zorientowany na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji ruchowej i turystyce: zasada „fair play”, wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, samodyscyplina, równość szans, szacunek dla przeciwnika, umiejętność zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki. Wskazanie kształtowania tych postaw u młodych ludzi.	WF1P_K03 NAU1_K02

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01																					
W02				x																	
U01										x											
U02																	x				
U03										x											
U04										x											
U05										x											
K01				x																	
K02				x																	

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	1. Obecność na zajęciach praktycznych – 90% 2. Samodzielne opracowanie dwóch konspektów 45 minutowych z nauczania skoku w dal, wzwyż, biegu przez płotki lub biegów sztafetowych – 60%. 3. Zaliczenie kolokwiów na 61-68%. 4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki z pomocą przygotowanego konspektu – 100%.
	3,5	1. Obecność na zajęciach praktycznych – 90% 2. Samodzielne opracowanie dwóch konspektów 45 minutowych z nauczania skoku w dal, wzwyż, biegu przez płotki lub biegów sztafetowych – 70%. 3. Zaliczenie kolokwiów na 69-76%. 4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki z pomocą przygotowanego konspektu - 100%.
	4	1. Obecność na zajęciach praktycznych-90%. 2. Samodzielne opracowanie trzech konspektów 45 minutowych z nauczania skoku w dal, wzwyż, biegu przez płotki lub biegów sztafetowych -80%. 3. Zaliczenie kolokwiów na 77-84%. 4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki bez pomocy konspektu -100%.
	4,5	1. Obecność na zajęciach praktycznych-90%. 2. Samodzielne opracowanie trzech konspektów 45 minutowych z nauczania skoku w dal, wzwyż, biegu przez płotki lub biegów sztafetowych – 90%. 3. Zaliczenie kolokwiów na 85-92%. 4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki bez pomocy konspektu -100%.
	5	1. Obecność na zajęciach praktycznych-90%. 2. Samodzielne opracowanie trzech konspektów 45 minutowych z nauczania skoku w dal, wzwyż, biegu przez płotki lub biegów sztafetowych – 100%. 3. Zaliczenie kolokwiów na 93-100%. 4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki bez pomocy konspektu -100%.

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	50	30
Udział w ćwiczeniach	50	30
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	50	70
Przygotowanie do ćwiczeń	25	35
Przygotowanie do kolokwium	25	35
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....