

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2023/2024

| | | |
|----------------------------------|--------------------|--|
| Kod przedmiotu | 0114.7.WF2.B/C25.L | |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim | Lekkoatletyka <i>Athletics</i> |
| | angielskim | |

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | |
|--------------------------------|---|
| 2.1. Język wykładowy | <i>język polski/angielski</i> |
| 2.2. Wymagania wstępne* | <i>podstawy metodyki w-f; znajomość podstawowych zagadnień związanych z lekkoatletyką, w tym przepisów, wyników, osiągnięć polskich lekkoatletów, dobra ogólna sprawność fizyczna</i> |

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 3.1. Forma zajęć | <i>ćwiczenia</i> | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | <i>aneks lekkoatletyczny, stadion lekkoatletyczny</i> | |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć | <i>zaliczenie z oceną</i> | |
| 3.4. Metody dydaktyczne | <i>pokaz, ćwiczenia indywidualne</i> | |
| 3.5. Wykaz literatury | podstawowa | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Dulawa M. Lekkoatletyka. Wyd. Dragon 2016.</i> 2. <i>Iskra J. Osik T. Walaszczyk A.: Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych, Media ARF 2002.</i> 3. <i>Centralne Kolegium Sędziów: Przepisy zawodów w lekkoatletyce, Wydanie polskie na podstawie IAAF, Warszawa 2002.</i> 4. <i>Maciantowicz J.: Biegi wytrzymałościowe, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2000.</i> |
| | uzupełniająca | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Wojnar J., Iskra J. (red.). Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Politechniki Opolskiej 2008.</i> 2. <i>Zaborniak S. Praca zbiorowa. Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych Poradnik dla nauczycieli. Wyd. Helvetica, Starachowice 2006.</i> 3. <i>Godlewska I., Jurgielewicz-Urniaż M. Lekkoatletyka w szkole- przewodnik do ćwiczeń. Olsztyńska Wyższa Szkoła im. Józefa Rusieckiego 2011.</i> 4. <i>Gabryś T., Borek Z. Lekkoatletyka podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów - część II - Skoki, rzuty i wieloboje. AWF Katowice 2007.</i> |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

| |
|--|
| <p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>C1. Zapoznanie studenta z wiedzą z zakresu lekkiej atletyki, doskonalenie prowadzenia zajęć grupowych oraz wyposażenie studentów 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.</p> <p>C2. Wyposażenie studenta w umiejętności organizowania zajęć z zakresu lekkiej atletyki w tym doskonalenia 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.</p> <p>C3. Kształtowanie u studenta 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.</p> |
| <p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Doskonalenie nauczania skoku w dal z rozbiegu.</i> 2. <i>Improving the teaching of high jump. (Doskonalenie nauczania skoku wzwyż)</i> 3. <i>Doskonalenie nauczania startu niskiego i wysokiego.</i> 4. <i>Doskonalenie nauczania biegów sztafetowych.</i> 5. <i>Doskonalenie nauczania biegów przez płotki.</i> 6. <i>Technika i metodyka biegów długich i średnich.</i> 7. <i>Praktyczna realizacja zajęć lekkoatletycznych - prowadzenie przygotowanych konspektów dla różnych grup wiekowych.</i> |

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt | Student, który zaliczył przedmiot | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|--|--|---|
| w zakresie WIEDZY: | | |
| W01 | Posiada szeroki zasób pojęć i ma pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki z zakresu lekkiej atletyki. | WF2P_W17 NAU2_W07 NAU2_W08 |
| w zakresie UMIEJĘTNOŚCI: | | |
| U01 | Posiada umiejętności nauczania ćwiczeń z zakresu lekkiej atletyki oraz wdrażania ucznia do samodoskonalenia. | WF2P_U18 NAU2_U02 |
| U02 | Posiada specjalistyczne umiejętności nauczania ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń z zakresu lekkiej atletyki. | WF2P_U08 NAU2_U08 |
| w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: | | |
| K01 | Ma świadomość, własnych ograniczeń, wie że uczyć i doszkalać należy się przez całe życie i kiedy zasięgnąć opinii ekspertów. | WF2P_K01 NAU2_K01 |

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 | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | |
| U01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | |
| U02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | |
| K01 | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | |

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

| Forma zajęć | Ocena | Kryterium oceny |
|----------------|-------|--|
| ćwiczenia (C)* | 3 | Opracowanie dwóch konspektów 45 minutowych z doskonalenia umiejętności lekkoatletycznych. Zaliczenie kolokwium - 61-68% punktów. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki z pomocą przygotowanego konspektu. |
| | 3,5 | Opracowanie dwóch konspektów 45 minutowych z doskonalenia umiejętności lekkoatletycznych. Zaliczenie kolokwium - 69-76% punktów. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki z pomocą przygotowanego konspektu. |
| | 4 | Opracowanie trzech konspektów 45 minutowych z doskonalenia umiejętności lekkoatletycznych. Zaliczenie kolokwium - 77-84% punktów. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki bez pomocy konspektu. |
| | 4,5 | Opracowanie trzech konspektów 45 minutowych z doskonalenia umiejętności lekkoatletycznych. Zaliczenie kolokwium - 85-92% punktów. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki bez pomocy konspektu. |
| | 5 | Opracowanie trzech konspektów 45 minutowych z doskonalenia umiejętności lekkoatletycznych. Zaliczenie kolokwium - 93-100% punktów. Samodzielne przeprowadzenie zajęć z lekkiej atletyki bez pomocy konspektu. |

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria | Obciążenie studenta | |
|--|---------------------|-----------------------|
| | Studia stacjonarne | Studia niestacjonarne |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 25 | 15 |
| Udział w ćwiczeniach | 25 | 15 |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/ | 25 | 35 |
| Przygotowanie do ćwiczeń | 10 | 15 |
| Przygotowanie do kolokwium | 5 | 5 |
| Zebrań materiałów do konspektu i opracowanie konspektu | 10 | 15 |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 50 | 50 |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 2 | 2 |

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