

**KARTA PRZEDMIOTU – I ROK**  
**Rok akademicki 2022/2023**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.B/C25.L	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Lekkoatletyka</b> <i>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>drugiego 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>język polski/angielski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<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**

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

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

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>C1.</b> 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><b>C2.</b> 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><b>C3.</b> 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><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Doskonalenie nauczania skoku w dal z rozbiegu.</i></li> <li>2. <i>Improving the teaching of high jump. (Doskonalenie nauczania skoku wzwyż)</i></li> <li>3. <i>Doskonalenie nauczania startu niskiego i wysokiego.</i></li> <li>4. <i>Doskonalenie nauczania biegów sztafetowych.</i></li> <li>5. <i>Doskonalenie nauczania biegów przez płotki.</i></li> <li>6. <i>Technika i metodyka biegów długich i średnich.</i></li> <li>7. <i>Praktyczna realizacja zajęć lekkoatletycznych - prowadzenie przygotowanych konspektów dla różnych grup wiekowych.</i></li> </ol>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Posiada szeroki zasób pojęć i ma pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki z zakresu lekkiej atletyki.	WF2P_W17 NAU2_W07 NAU2_W08
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
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
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Ma świadomość, własnych ograniczeń, wie że uczyć i kształcić 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			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01																								
U01																								
U02																								
K01																								

\*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
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

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

.....