

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

| | | |
|----------------------------------|------------------------|--|
| Kod przedmiotu | 0114.7.WF1.B/C29.TiMLA | |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim | <i>Teoria i metodyka lekkiej atletyki</i> <i>Theory and methodology of 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>studia I 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>polski, angielski</i> |
| 2.2. Wymagania wstępne* | <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

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 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. Bora P.: <i>Skok Wzwyż. Historia – Technika - Metodyka nauczania</i>, Wydawnictwo SPORTPRESS. Warszawa 1996. 2. Centralne Kolegium Sędziów: <i>Przepisy zawodów w lekkoatletyce</i>, Wydanie polskie na podstawie IAAF, Warszawa 2002. 3. Mroczyński Z. (pod redakcją): <i>Lekkoatletyka. Skoki – Rzuty – Wieloboje</i>, Akademia Wychowania Fizycznego w Gdańsku, Wydawnictwo Uczelniane, Gdańsk 1997. 4. Mulak J.: <i>Lekkoatletyka. Technika – Metodyka – Trening</i>, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1982. |
| | uzupełniająca | <ol style="list-style-type: none"> 1. Raczek J.: <i>Rozwój wytrzymałości dzieci i młodzieży szkolnej</i>, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1981. 2. Socha S. (pod redakcją): <i>Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu</i>, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1997. 3. Sozański H. Tomaszewski R.: <i>Skoki Lekkoatletyczne. Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu</i>. Warszawa 1999. 4. Szelest Z. Sulisz S.: <i>Lekkoatletyka. Zbiór Ćwiczeń Ogólnych i Specjalnych</i>, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1985. |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

| |
|---|
| 4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) |
| <i>C1. 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> |
| <i>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.</i> |
| <i>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.</i> |

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

1. Historia i charakterystyka dyscypliny. Przedstawienie dyscypliny. Przepisy BHP na zajęciach sportowych.
2. Klasyfikacja konkurencji lekkoatletycznych.
3. Podstawowe przepisy w lekkiej atletyce.
4. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wspierające poszczególne konkurencje lekkoatletyczne.
5. Technika i metodyka nauczania skoku w dal z miejsca.
6. Technika i metodyka nauczania skoku w dal z rozbiegu.
7. The technique and methodology of teaching high jump. (Technika i metodyka nauczania skoku wzwyż)
8. Technika i metodyka nauczania startu niskiego.
9. Technika i metodyka nauczania startu wysokiego.
10. Technika i metodyka nauczania biegów sztafetowych.
11. Technika i metodyka nauczania biegów przez płotki.
12. Metodyka atletyki terenowej.
13. Przygotowanie do roli sędziego w skoku w dal.
14. 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 |
|--|---|---|
| w zakresie WIEDZY: | | |
| W01 | Zna i używa odpowiedniej terminologii w odniesieniu do poszczególnych ćwiczeń, sprzętu i przyrządów sportowych oraz poznanych konkurencji lekkoatletycznych. | WF1P_W18 |
| W02 | Posiada wiedzę metodyki oraz z przepisów lekkoatletycznych, wie, jak i jakie są zawody sportowe dla poszczególnych etapów szkolenia | WF1P_W14 |
| w zakresie UMIEJĘTNOŚCI: | | |
| U01 | Potrafi korzystać z poznanego sprzętu i przyrządów sportowych wykorzystywanych do prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki. | WF1P_U01 WF1P_U02 WF1P_U03 |
| U02 | Posiada umiejętności prezentowania oraz wyjaśniania problematyki związanej z ochroną i promocją zdrowia oraz aktywnością fizyczną w odniesieniu do grup szkolnych. | |
| 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 |
| 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 |
| w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: | | |
| 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 |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*niepotrzebne usunąć

| 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 |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 100 | 100 |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 4 | 4 |

*niepotrzebne usunąć

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

.....