

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2021/2022

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C26.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_W01
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Posiada umiejętności nauczania ćwiczeń z zakresu lekkiej atletyki oraz wdrażania ucznia do samodoskonalenia.	WF2P_U18 NAU2_U01
U02	Posiada specjalistyczne umiejętności nauczania ukierunkowanych i specjalnych ćwiczeń z zakresu lekkiej atletyki.	WF2P_U08 NAU2_U01
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
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	...
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
Zebranie 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)

.....