

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2018/2019

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C26.TiMLA	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Teoria i metodyka lekkiej atletyki <i>Theory and methodology of athletics</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Specjalność*	Nauczycielska
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	WO, Instytut Fizjoterapii
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	Mgr Filip Szolowski
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	Mgr Filip Szolowski
1.9. Kontakt	filip.szolowski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	P/K - podstawowy/kierunkowy
2.2. Język wykładowy	język polski, język angielski
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	I, II
2.4. Wymagania wstępne*	Dobra ogólna sprawność fizyczna. Podstawy metodyki w-f, Znajomość podstawowych zagadnień związanych z lekkoatletyką, w tym przepisów, wyników, osiągnięć polskich lekkoatletów.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

5. SZCZEGÓŁOWY CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU		
3.1. Forma zajęć		ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Aneks lekkoatletyczny, stadion lekkoatletyczny
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		Pokaz, ćwiczenia indywidualne.
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Bora P.: Skok Wzwyż. Historia – Technika - Metodyka nauczania, Wydawnictwo SPORTPRESS. Warszawa 1996 2. Centralne Kolegium Sędziów: Przepisy zawodów w lekkoatletyce, Wydanie polskie na podstawie IAAF, Warszawa 2002 3. Mroczyński Z. (pod redakcją): Lekkoatletyka. Skoki – Rzuty – Wieloboje, Akademia Wychowania Fizycznego w Gdańsku, Wydawnictwo Uczelniane, Gdańsk 1997 4. Mulak J.: Lekkoatletyka. Technika – Metodyka – Trening, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1982.
	uzupełniająca	1. Raczek J.: Rozwój wytrzymałości dzieci i młodzieży szkolnej, Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1981 2. Socha S. (pod redakcją): Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1997 3. Sozański H. Tomaszewski R.: Skoki Lekkoatletyczne. Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1999 4. Szelest Z. Sulisz S.: Lekkoatletyka. Zbiór Ćwiczeń Ogólnych i Specjalnych, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1985

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) 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. 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. 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. 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 kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna i używa odpowiedniej terminologii w odniesieniu do poszczególnych ćwiczeń, sprzętu i przyrządów sportowych oraz poznanych konkurencji lekkoatletycznych.	WF1P_W22 - posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania gier zespołowych i sportów indywidualnych niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zna fachową terminologię
W02	Posiada wiedzę metodyki oraz z przepisów lekkoatletycznych, wie, jak i jakie są zawody sportowe dla poszczególnych etapów szkolenia	WF1P_W17 - ma uporządkowaną wiedzę z zakresu pojęć i na temat teorii i metodyki wychowania fizycznego i sportu dzieci i młodzieży
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi korzystać z poznanego sprzętu i przyrządów sportowych wykorzystywanych do prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki.	WF1P_U01 - posiada umiejętność oceny rozwoju fizycznego ucznia, potrafi dokonywać pomiaru podstawowych wskaźników strukturalnej i morfologicznej budowy ciała oraz wskaźników fizjologicznych
U02	Posiada umiejętności prezentowania oraz wyjaśniania problematyki związanej z ochroną i promocją zdrowia oraz aktywnością fizyczną w odniesieniu do grup szkolnych.	WF1P_U02 - posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji WF1P_U03 - posiada umiejętność posługiwania się aparaturą oraz urządzeniami pomiarowymi niezbędnymi do testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej
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 - potrafi opracować i przeprowadzić jednostki lekcyjne i treningowe, które są zgodne z procesami uczenia się i nauczania, bezpieczeństwa i higieny pracy WF1P_U12 - potrafi posługiwać się podstawową wiedzą pedagogiczną w celu projektowania racjonalnego wykorzystania czasu wolnego oraz przewidywać efekty planowanych działań
U04	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	WF1P_U02 - posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji
U05	Potrafi korzystać z poznanego sprzętu i przyrządów sportowych wykorzystywanych do prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki.	WF1P_U06 - posiada umiejętności pracy w grupie dla realizacji celów edukacyjnych i sportowych
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 - ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju zawodowego przez całe życie
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 - posiada zdolność współpracy w zespole, potrafi pełnić w nim różne role, umie podejmować i wyznaczać zadania, posiada umiejętności organizacyjne związane z przygotowaniem i realizacją działań zawodowych

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

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																
W02					X																
U01										X											
U02																X					
U03										X											
U04										X											
U05					X					X											
K01					X																
K02					X																

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

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 60%. 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 61-69%. 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 70-79%. 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 80-89%. 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 90-100%. 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, konwersatoriach, laboratoriach*	50	30
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	50	70
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	25	35
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	25	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	4

*niepotrzebne usunąć

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