

KARTA PRZEDMIOTU – I, II ROK
Rok akademicki 2024/2025, 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C29.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	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Filip Szolowski
1.6. Kontakt	filip.szolowski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski, angielski
2.2. 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

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. 5. Biesiada S, Dobosiewicz A. Diagnostics and monitoring of overtraining in sport – a review of the literature. Journal of Education, Health and Sport. 2017
	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. 5. Getzin, A, Milner C, Harkins M. Fueling the Triathlete: Evidence-Based Practical Advice for Athletes of All Levels. Current Sports Medicine Reports. 2017

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: 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 dbając o witalność i rekreację w celach prozdrowotnych i diagnostycznych.

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. Wykorzystanie konkurencji lekkoatletycznych w sferze prozdrowotnej, diagnostyki i monitorowania zdrowia.
3. Klasyfikacja konkurencji lekkoatletycznych.
4. Podstawowe przepisy w lekkiej atletyce.
5. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wspierające poszczególne konkurencje lekkoatletyczne.
6. Technika i metodyka nauczania skoku w dal z miejsca.
7. Technika i metodyka nauczania skoku w dal z rozbiegu.
8. The technique and methodology of teaching high jump. (Technika i metodyka nauczania skoku wzwyż)
9. Technika i metodyka nauczania startu niskiego.
10. Technika i metodyka nauczania startu wysokiego.
11. Technika i metodyka nauczania biegów sztafetowych.
12. Technika i metodyka nauczania biegów przez płotki.
13. Metodyka atletyki terenowej.
14. Przygotowanie do roli sędziego w skoku w dal.
15. 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 NAU1_W15
W02	Posiada wiedzę metodyki oraz z przepisów lekkoatletycznych, wie, jak i jakie są zawody sportowe dla poszczególnych etapów szkolenia	WF1P_W14 NAU1_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi korzystać z poznanego sprzętu i przyrządów sportowych wykorzystywanych do prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki.	WF1P_U01 WF1P_U02
U02	Posiada umiejętności prezentowania oraz wyjaśniania problematyki związanej z ochroną i promocją zdrowia oraz aktywnością fizyczną w odniesieniu do grup szkolnych.	WF1P_U03 NAU1_U07
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 NAU1_U03
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 NAU1_K02

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*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	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													

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 kolokwium 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 kolokwium 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 kolokwium 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 kolokwium 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 kolokwium 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

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

.....