

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C25.L	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Lekkoatletyka
	angielskim	<i>Athletics</i>

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego 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	język polski/angielski
2.2. Wymagania wstępne*	podstawy metodyki w-f; znajomość podstawowych zagadnień związanych z lekkoatletyką, w tym przepisów, wyników, osiągnięć polskich lekkoatletów, dobra ogólna sprawność fizyczna

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. Duława M. Lekkoatletyka. Wyd. Dragon 2016. 2. Iskra J. Osik T. Walaszczyk A.: Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych, Media ARF 2002. 3. Centralne Kolegium Sędziów: Przepisy zawodów w lekkoatletyce, Wydanie polskie na podstawie IAAF, Warszawa 2002. 4. Maciantowicz J.: Biegi wytrzymałościowe, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2000.
	uzupełniająca	1. Wojnar J., Iskra J. (red.). Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Politechniki Opolskiej 2008. 2. Zaborniak S. Praca zbiorowa. Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych Poradnik dla nauczycieli. Wyd. Helvetica, Starachowice 2006. 3. Godlewska I., Jurgielewicz-Urniaż M. Lekkoatletyka w szkole- przewodnik do ćwiczeń. Olsztyńska Wyższa Szkoła im. Józefa Rusieckiego 2011. 4. Gabrys T., Borek Z. Lekkoatletyka podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów - część II - Skoki, rzuty i wieloboje. AWF Katowice 2007.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) 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. 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. 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.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: 1. Doskonalenie nauczania skoku w dal z rozbiegu. 2. <u>Improving the teaching of high jump.</u> (Doskonalenie nauczania skoku wzwyż) 3. Doskonalenie nauczania startu niskiego i wysokiego. 4. Doskonalenie nauczania biegów sztafetowych. 5. Doskonalenie nauczania biegów przez płotki. 6. Technika i metodyka biegów długich i średnich. 7. 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	Posiada szeroki zasób pojęć i ma pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki z zakresu lekkiej atletyki.	WF2P_W17 NAU2_W07 NAU2_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
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
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
Zebrań 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)

.....