

KARTA PRZEDMIOTU – I, II ROK
Rok akademicki 2025/2026, 2026/2027

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 Wioletta Kierczyńska
1.6. Kontakt	wioletta.kierczynska@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski, angielski
2.2. Wymagania wstępne*	Podstawy metodyki w-f

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	- Iskra J., Marcinów R., Walaszczyk A. Lekkoatletyka w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej: marsze, skoki i rzuty dla dzieci w wieku 4-9 lat. Opole 2014 - Michalski Z., Staniewska A. Zabawa biegowa jako forma zajęć ogólnorozwojowych. Lider (2012) 3, 38. - Iskra J. [red] Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów. LEKKOATLETYKA Rok wydania: 2006 ISBN: 83-87478-67-9 - Iskra J., Skowronek T., Szade B., Walaszczyk A. Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF, Katowice 2005. - LEKKOATLETYKA - przepisy po zmianach z marca 2025. - Biesiada S., Dobosiewicz A. Diagnostics and monitoring of overtraining in sport – a review of the literature. Journal of Education, Health and Sport 2017.
	uzupełniająca	- Kusy K., Michalski Z. Zasób ćwiczeń skocznościowych z użyciem zeskoku gąbkowego do skoku wzwyż. Lekkoatleta (2009) 4, 13-15. - Michalski Z. Ogólnorozwojowe ćwiczenia skocznościowe na szkolnej skoczni w dal. Lekkoatleta (2008) 12, 28-31. - Sozański H., Tomaszewski R. Skoki Lekkoatletyczne. Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1999. - Lasocki A. 100 lat Polskiej Lekkiej Atletyki, tom I, II, III, IV, Warszawa 2021. - 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, techniki 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 vitalność 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*			Zaliczenie praktyczne		
	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										x	
U05					x					x											
K01					x											x					
K02					x											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 kolokwiów na 61-68%. 4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki z pomocą przygotowanego konspektu – 100%. 5. Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.
	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%. 5. Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.
	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%. 5. Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.
	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. Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.
	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. Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	50	30
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	50	30
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	50	70
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	25	35
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	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)

.....