

# KARTA PRZEDMIOTU – I, II ROK

## Rok akademicki 2024/2025, 2025/2026

|                           |                        |                                                                                         |
|---------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0114.7.WF1.B/C29.TiMLA |                                                                                         |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim                | <b>Teoria i metodyka lekkiej atletyki</b><br><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                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Michalski Z., Staniewska A. Zabawa biegowa jako forma zajęć ogólnorozwojowych. Lider (2012) 3, 38.</li> <li>Iskra J. [red] Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów. LEKKOATLETYKA Rok wydania: 2006 ISBN: 83-87478-67-9</li> <li>Iskra J., Skowronek T., Szade B., Walaszczyk A. Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF, Katowice 2005.</li> <li>LEKKOATLETYKA - przepisy po zmianach z marca 2025.</li> <li>Biesiada S., Dobosiewicz A. Diagnostics and monitoring of overtraining in sport – a review of the literature. Journal of Education, Health and Sport 2017.</li> </ol> |
|                               | uzupełniająca                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kusy K., Michalski Z. Zasób ćwiczeń skocznościowych z użyciem zeskoku gąbkowego do skoku wzwyż. Lekkoatleta (2009) 4, 13-15.</li> <li>Michalski Z. Ogólnorozwojowe ćwiczenia skocznościowe na szkolnej skoczni w dal. Lekkoatleta (2008) 12, 28-31.</li> <li>Sozański H., Tomaszewski R. Skoki Lekkoatletyczne. Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1999.</li> <li>Lasocki A. 100 lat Polskiej Lekkiej Atletyki, tom I, II, III, IV, Warszawa 2021.</li> <li>Getzin A., Milner C., Harkins M. Fueling the Triathlete: Evidence-Based Practical Advice for Athletes of All Levels. Current Sports Medicine Reports 2017.</li> </ol>                                                                                  |

### 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 <b>WIEDZY:</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |
| W01                                        | Zna i używa odpowiedniej terminologii w odniesieniu do poszczególnych ćwiczeń, sprzętu i przyrządów sportowych oraz poznanych konkurencji lekkoatletycznych.                                                                                                                                                                                                                                                                    | WF1P_W18<br>NAU1_W15                            |
| W02                                        | Posiada wiedzę metodyki oraz z przepisów lekkoatletycznych, wie, jak i jakie są zawody sportowe dla poszczególnych etapów szkolenia                                                                                                                                                                                                                                                                                             | WF1P_W14<br>NAU1_W04                            |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |
| U01                                        | Potrafi korzystać z poznanego sprzętu i przyrządów sportowych wykorzystywanych do prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | WF1P_U01<br>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<br>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<br>WF1P_U12<br>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 <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |
| 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<br>NAU1_K02                            |

| 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się |                           |   |     |             |   |     |             |   |     |                            |   |     |                  |   |     |                    |   |     |                          |   |     |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|----------------------------|---|-----|------------------|---|-----|--------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|
| Efekty przedmiotowe<br>(symbol)                                         | Sposób weryfikacji (+/-)  |   |     |             |   |     |             |   |     |                            |   |     |                  |   |     |                    |   |     |                          |   |     |
|                                                                         | Egzamin<br>ustny/pisemny* |   |     | Kolokwium*  |   |     | Projekt*    |   |     | Aktywność<br>na zajęciach* |   |     | Praca<br>własna* |   |     | Praca<br>w grupie* |   |     | Zaliczenie<br>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%<br>2. Samodzielne opracowanie dwóch konspektów 45 minutowych z nauczania skoku w dal, wzwyż, biegu przez płotki lub biegów sztafetowych – 60%.<br>3. Zaliczenie kolokwiów na 61-68%.<br>4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki z pomocą przygotowanego konspektu – 100%.<br>5. Zaliczenie praktyczne poznanych elementów. |
|                                                             | 3,5   | 1. Obecność na zajęciach praktycznych – 90%<br>2. Samodzielne opracowanie dwóch konspektów 45 minutowych z nauczania skoku w dal, wzwyż, biegu przez płotki lub biegów sztafetowych – 70%.<br>3. Zaliczenie kolokwiów na 69-76%.<br>4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki z pomocą przygotowanego konspektu -100%.<br>5. Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.  |
|                                                             | 4     | 1. Obecność na zajęciach praktycznych-90%.<br>2. Samodzielne opracowanie trzech konspektów 45 minutowych z nauczania skoku w dal, wzwyż, biegu przez płotki lub biegów sztafetowych -80%.<br>3. Zaliczenie kolokwiów na 77-84%.<br>4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki bez pomocy konspektu -100%.<br>5. Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.                |
|                                                             | 4,5   | 1. Obecność na zajęciach praktycznych-90%.<br>2. Samodzielne opracowanie trzech konspektów 45 minutowych z nauczania skoku w dal, wzwyż, biegu przez płotki lub biegów sztafetowych – 90%.<br>3. Zaliczenie kolokwiów na 85-92%.<br>4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki bez pomocy konspektu -100%.<br>5. Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.               |
|                                                             | 5     | 1. Obecność na zajęciach praktycznych-90%.<br>2. Samodzielne opracowanie trzech konspektów 45 minutowych z nauczania skoku w dal, wzwyż, biegu przez płotki lub biegów sztafetowych – 100%.<br>3. Zaliczenie kolokwiów na 93-100%.<br>4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki bez pomocy konspektu -100%.<br>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> | <b>50</b>           | <b>30</b>             |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i>                                                                   | 50                  | 30                    |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>                                     | <b>50</b>           | <b>70</b>             |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>                                                               | 25                  | 35                    |
| <i>Przygotowanie do kolokwium</i>                                                             | 25                  | 35                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                                   | <b>100</b>          | <b>100</b>            |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                               | <b>4</b>            | <b>4</b>              |

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

.....