

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C25.L	
Nazwa przedmiotu w języku	Polskim	Lekkoatletyka <i>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	drugiego 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	język polski/angielski
2.2. Wymagania wstępne*	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	1. Duława M. Lekkoatletyka. Wyd. Dragon. Bielsko-Biała 2016. 2. Panoutsakopoulos V, Papaïakovou G. Teaching long jump and high jump: Modern approaches. J Phys Educ Sport. 2019;19(3):1234–40 3. Iskra J. Biegi sprintem – metodyka nauczania i trening. AWF. Katowice 2017. 4. International Association of Athletics Federations. World Athletics Competition Rules 2024–2025. World Athletics 2024. 5. Michalski Z. Wybrane zagadnienia treningu ogólnorozwojowego. Lekkoatleta. 2013;4:6–8. 6. LEKKOATLETYKA - przepisy po zmianach z marca 2025 .
	uzupełniająca	1. Wojnar J, Iskra J. red.. Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Politechniki Opolskiej. Opole 2008. 2. Zaborniak S. Praca zbiorowa. Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych Poradnik dla nauczycieli. Wyd. Helvetica. Starachowice 2006. 3. Godlewska I, Jurgielewicz-Urmiaż M. Lekkoatletyka w szkole - przewodnik do ćwiczeń. Olsztyńska Wyższa Szkoła im. Józefa Rusieckiego. Olsztyn 2011. 4. Gabryś 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)
Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studenta z wiedzą z zakresu lekkiej atletyki, doskonalenie prowadzenia zajęć grupowych oraz wyposażenie studentów 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 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 turystyce.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)**Ćwiczenia:**

1. Doskonalenie nauczania skoku w dal z rozbiegu.
2. **Improving the teaching of high jump** (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 dokształcać 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	...	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. . Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.
	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. . Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.
	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. . Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.
	5	Opracowanie trzech konspektów 45 minutowych z doskonalenia umiejętności lekkoatletycznych. Zaliczenie kolokwium - 93-100% punktów. Samodzielne przeprowadzenie zajęć z lekkiej atletyki bez pomocy konspektu. . Zaliczenie praktyczne poznanych elementów.

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
Zebranie 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)

.....