

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Lekka atletyka-teoria i metodyka	
114/P/1/ST//B114			Athletics – Theory and Methodology	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		I		
Przynależność do grupy zajęć		B1. Grupa zajęć kierunkowych - obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	0 [h]	1 ECTS
		Zajęcia praktyczne	15 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		1 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia organizowane na uczelni.		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Artur Błasiński		
Adres strony internetowej		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		a.blasinski@urad.edu.pl , tel (48)501537778		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Wprowadzenie do lekkoatletyki Student: - poznaje podstawowe pojęcia i terminologię lekkoatletyczną - zapoznaje się z historią i znaczeniem lekkoatletyki w kulturze fizycznej - rozumie podział konkurencji (biegi, skoki, rzuty) - poznaje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć - zdobywa podstawową wiedzę z zakresu metodyki nauczania ruchu - nabywa umiejętność prawidłowej postawy i podstawowych elementów biegu - nabywa podstawowe umiejętności techniczne w biegach przez płotki
Treści programowe:	1. Historia konkurencji 2. Podział konkurencji LA 3. Charakterystyka konkurencji biegowych 4. Charakterystyka konkurencji skocznościowych 5. Charakterystyka konkurencji rzutowych 6. Podstawowe pojęcia treningowe 7. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach 8. Metody nauczania ruchu 9. Motoryczność człowieka 10. Postawa biegowa i praca ramion w biegu 11. Ćwiczenia wprowadzające i ukierunkowane w LA 12. Podstawowe ćwiczenia siły biegowej 13. Metodyka nauczania w biegach przez płotki 14. ABC techniki biegowej 15. Bieganie na płotkach w rytmie 2,3,4 krokowym.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem zróżnicowanych metod dydaktycznych: Podające – instruktaż metodyczny, objaśnienie, prezentacja multimedialna oraz analiza przypadków związanych z oceną wzorców ruchowych, planowaniem i zastosowaniem w metodyce nauczania konkurencji lekkoatletycznych. Eksponujące – pokaz i demonstracja ćwiczeń funkcjonalnych z wykorzystaniem sprzętu treningowego oraz materiałów audiowizualnych. Aktywizujące – dyskusja dydaktyczna, praca indywidualna i w grupach, rozwiązywanie sytuacji problemowych oraz analiza błędów ruchowych. Praktyczne – ćwiczenia indywidualne, w parach i małych grupach, obserwacja i ocena wzorców ruchowych, dobór ćwiczeń, symulacje sytuacji dydaktycznych oraz prowadzenie fragmentów zajęć
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się. Ocena końcowa z przedmiotu ustalana jest na podstawie następujących elementów: • test teoretyczny – 30%, • prezentacja multimedialna – 20%, • konspekt i prowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki – 40%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 10%.

	Test obejmuje treści realizowane podczas zajęć z zakresu: • podstawowe pojęcia i terminologia w lekkiej atletyce, • podział konkurencji lekkoatletycznych i ich charakterystyka, • progresji i regresji ćwiczeń lekkoatletycznych, • metodyki nauczania wzorców ruchowych, • wykorzystania lekkoatletyki w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności prozdrowotnej, • zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. • metodyka nauczania w konkurencjach płotkarskich Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Przyjmuje się następujące kryteria oceniania: • 93–100% – bardzo dobry (5,0), • 85–92% – plus dobry (4,5), • 77–84% – dobry (4,0), • 69–76% – plus dostateczny (3,5), • 60–68% – dostateczny (3,0), • poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Student przygotowuje prezentację multimedialną dotyczącą metodyki nauczania wybranych konkurencji lekkoatletycznych oraz możliwości jego wykorzystania w wychowaniu fizycznym, sporcie lub aktywności prozdrowotnej. Ocena prezentacji uwzględnia: • wykorzystanie literatury przedmiotu, • poprawność metodyczną, • trafność doboru ćwiczeń i środków treningowych, • umiejętność analizy wzorców ruchowych, • przejrzystość, estetykę i sposób prezentacji materiału. Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć. Ocena obejmuje: • systematyczne przygotowanie do zajęć, • aktywny udział w realizacji ćwiczeń i zadań praktycznych, • współpracę w parach i grupach, • zaangażowanie w wykonywanie powierzonych zadań, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz kultury pracy podczas zajęć. Ocena końcowa z przedmiotu stanowi średnią ważoną ocen uzyskanych z poszczególnych form zaliczenia: • test teoretyczny – 30%, • prezentacja multimedialna – 20%, • prowadzenie fragmentu zajęć – 40%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 10%. Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Student, który przekroczył 20% nieobecności na zajęciach w danym semestrze, może otrzymać najwyżej ocenę dostateczną (3,0), niezależnie od wyników uzyskanych z pozostałych form zaliczenia.
--	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i stosuje podstawowe pojęcia i terminologię lekkoatletyczną	K_WG01 K_NauW14 D.1/E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte,
W2	Zna podział konkurencji lekkoatletycznych (biegi, skoki, rzuty) oraz ich charakterystykę	K_WG02 K_NauW15 D.1/E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte
W3	Zna podstawowe zasady techniki w konkurencjach biegowych, ze szczególnym uwzględnieniem biegu przez płotki, rozumie podstawy metodyki nauczania ruchu i kształtowania umiejętności lekkoatletycznych	K_WG01 K_NauW14 K_NauW15 D.1/E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte.
U1	Potrafi przyjąć prawidłową postawę w trakcie biegu oraz wykonać podstawowe elementy techniki biegu przez płotki	K_UW03 K_NauU04 K_NauU07 K_NauU15 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, Analiza przypadku, Ocena poprawności doboru ćwiczeń
U2	Potrafi zastosować podstawowe ćwiczenia kształtujące technikę biegu i pokonywania płotków z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa	K_UW03 K_U006 K_NauU04 K_NauU07 K_NauU15 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, Analiza przypadku, Ocena poprawności doboru ćwiczeń
U3	Potrafi dobierać proste środki i metody nauczania wprowadzające do konkurencji lekkoatletycznych. Potrafi obserwować i korygować błędy techniczne	K_UW03 K_UO06 K_NauU04 K_NauU07 K_NauU15 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, Analiza przypadku, Ocena poprawności doboru ćwiczeń
K1	Jest gotów do promowania lekkoatletyki jako podstawowej formy aktywności fizycznej oraz kształtowania aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej	K_KK01 K_NauK01 D1.E1.K2 D1.E1.K6	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja aktywności, Ocena zaangażowania, Ocena samodzielności i inicjatywy
K2	Jest gotów do podejmowania współpracy w grupie podczas realizacji zadań ruchowych i rozwijania własnych umiejętności ruchowych oraz kompetencji dydaktycznych.	K_KK01 K_KR07 KNauK01 D1.E1.K2 D1.E1.K6	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja zachowań podczas zajęć, Ocena przestrzegania zasad bezpieczeństwa, Ocena odpowiedzialności podczas prowadzenia zajęć

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Długosielska M., Gabrys T., Mierzejewski Z., Pionk A., Pstrokońska E. [2006]: Lekkoatletyka w szkole. AWF, Warszawa.
2. Iskra J. (2004). Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów. AWF, Katowice.
3. Iskra J. (red.) [2002]: Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF, Katowice.
4. Iskra J., Walaszczyk A., Juras B. (2009). Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej. AWF, Katowice.
5. Iskra J., Wojnar J. [2008]: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Politechnika Opolska, Opole.
6. Przepisy zawodów w lekkoatletyce (2013). PZLA, Centralne Kolegium Sędziów, Warszawa.
7. Szelest Z., Sulisz S. [1985]: Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. SiT, Warszawa.
8. Żukowski R. red. (2001): Lekka Atletyka, praca zbiorowa. AWF, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1. Lasocki A. [2000]: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych. Sportpress, Warszawa.
2. Mleczo A. (red.) [2007]: Lekkoatletyka. AWF, Kraków.
3. Morończyk A. (red.). (1988). Metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych. AWF, Warszawa.
4. Pabiś Z. Lekka atletyka – Technika. Metodyka. Ćwiczenia specjalne. (1972). AWF, Warszawa.
5. Sozańskiego H (red.). Podstawy teorii treningu pod redakcją. Biblioteka Trenera. AWF, Warszawa.
6. Stawczyk Z. [1998]: Gry i zabawy lekkoatletyczne. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu. AWF, Poznań.
7. Żukowska Z., Maszczak T., Sulisz S. [2000]: Ja – Zdrowie – Ruch. Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli. PTNKF, Warszawa.
8. Żukowski R. (red.) [2001]: Lekka Atletyka. AWF, Warszawa.

Pomoce naukowe: płotki lekkoatletyczne, kule, oszczepy, bloki startowe, zeskoki, skrzynie gimnastyczne, przybory do ćwiczeń funkcjonalnych, laptop, kamera, prezentacja multimedialna.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	0 [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	10 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	10 [h]/ 0,4 ECTS	15 [h]/ 0,6 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów.

Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.