

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 w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		II		
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:	Biegi i ich metodyka Student: - poznaje szczegółową technikę biegów krótkich i średnich - opanowuje zasady nauczania startu niskiego i faz biegu - uczy się metodyki nauczania biegów sztafetowych - zdobywa wiedzę o kształtowaniu szybkości i wytrzymałości - potrafi analizować błędy techniczne i je korygować - przygotowuje się do planowania zajęć z zakresu biegów sprinterskich, średnich i długich
Treści programowe:	1. Metodyka nauczania biegów krótkich - technika - start niski - faza przyspieszenia - bieg z maksymalną prędkością - finisz 2. Biegi średnie: podział, metodyka nauczania. 3. Wytrzymałość biegowa, metody kształtowania. 4. Biegi sztafetowe, teoria i metodyka 5. Testy sprawności biegowej 6. Planowanie treningu biegowego.
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. Ekspozujące – pokaz i demonstracja ćwiczeń lekkoatletycznych 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, • metodykę nauczania w konkurencjach biegowych sprinterskich i biegach długich • metodyka nauczania w biegach sztafetowych • metodyki nauczania wzorców ruchowych,

	- kształtowanie szybkości i wytrzymałości - zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. - planowanie i realizacja zajęć w konkurencjach biegowych 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 szczegółowo technikę i różnice w biegach sprinterskich, średnich i długich, posiada wiedzę z zakresu metodyki nauczania startu niskiego i wysokiego	K_WG01 K_NauW14 K_NauW15 D.1.E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte, obserwacja
W2	Zna zasady organizacji i metodyki nauczania biegów sztafetowych (strefa zmian, sposoby przekazywania pałeczki),	K_WG01 K_WG02 K_NauW15 D.1.E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte
W3	Zna metody kształtowania zdolności motorycznych: szybkości i wytrzymałości w kontekście treningu biegowego oraz podstawowe błędy techniczne występujące w biegach i sposoby ich korekty.	K_WG01 K_WG02 K_NauW14 K_NauW15 D.1.E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne obserwacja.
U1	Potrafi zaprezentować i nauczać prawidłowej techniki biegów sprinterskich i średniodystansowych, stosując właściwe metody i formy nauczania	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	Organizuje i prowadzi zajęcia z zakresu biegów sztafetowych, dobierając odpowiednie ćwiczenia metodyczne, diagnozuje i analizuje błędy techniczne w wykonaniu biegu oraz dobiera środki do ich korekcji,	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	Planuje i realizuje zajęcia rozwijające szybkość i wytrzymałość z uwzględnieniem poziomu zaawansowania ćwiczących oraz przygotowuje konspekty lekcji/treningów obejmujących biegi krótkie, średnie i długie.	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
K1	Wykazuje odpowiedzialność za właściwe przygotowanie i organizację zajęć lekkoatletycznych Współpracuje z grupą w trakcie realizacji ćwiczeń i nauczania biegów sztafetowych	K_KK01 K_NauK01 D1.E1.K2 D1.E1.K6	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja aktywności, Ocena zaangażowania, Ocena samodzielności i inicjatywy
K2	Dąży do ciągłego doskonalenia własnych umiejętności metodycznych i trenerskich, Motywuje uczestników zajęć do aktywności fizycznej i doskonalenia poziomu sportowego.	K_KK01 K_KR07 K_NauK01 D1.E1.K2 D1.E1.K6	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja zachowań podczas zajęć, Ocena odpowiedzialności za innych uczestników,

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Długosielska M., Gabryś 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 ... wykładach	X	0 [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	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.