

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		III		
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:	Skoki – metodyka nauczania Student: - poznaje technikę skoku w dal i skoku wzwyż - rozumie fazy ruchu w konkurencjach skocznościowych - uczy się doboru ćwiczeń przygotowujących i doskonalących - poznaje metody rozwijania zdolności skocznościowych - zdobywa umiejętność nauczania skoków na różnych etapach edukacyjnych - rozwija umiejętność organizacji zajęć z elementami skoczności
Treści programowe:	1. Wprowadzenie do konkurencji skocznościowych 2. Metodyka nauczania do skoku w dal i trójskoku: rozbieg, odbicie, lot i lądowanie 3. Metodyka nauczania do skoku wzwyż: rozbieg, odbicie, lot i lądowanie 4. Dobór ćwiczeń skocznościowych do konkurencji LA 5. Koordynacja ruchowa 6. Korelacja skoczności do mocy 7. Błędy techniczne i ich korekta. 8. Organizacja zajęć z wybranej konkurencji lekkoatletycznej
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 w 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 skocznościowych • metodyka nauczania w skoku w dal i wzwyż • metodyki nauczania wzorców ruchowych w skokach, • kształtowanie szybkości i siły eksplozywnej

	• zasad bezpieczeństwa podczas zajęć, • planowanie i realizacja zajęć w skocznościowych . 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 technikę skoku w dal i skoku wzwyż rozumie strukturę ruchu w konkurencjach skocznościowych (rozbieg, odbicie, lot, lądowanie),	K_WG01 K_NauW14 K_NauW15 D.1/E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte
W2	Posiada wiedzę z zakresu metodyki nauczania skoków na różnych etapach edukacyjnych, dobiera ćwiczenia przygotowawcze i ukierunkowane stosowane w nauczaniu.	K_WG01 K_WG02 K_NauW15 D.1/E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte
W3	Charakteryzuje metody rozwijania zdolności skocznościowych (siła eksplozywna, koordynacja, dynamika)	K_WG01 W_WG02 K_NauW14 K_NauW15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte
U1	Potrafi zaprezentować i nauczać podstawową technikę do skoku w dal i skoku wzwyż, analizując fazy ruchu i diagnozując najczęstsze błędy techniczne w skokach.	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	Dobiera odpowiednie ćwiczenia przygotowujące i doskonalące technikę skoków, stosując właściwe metody nauczania dostosowane do wieku i poziomu uczniów	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 prowadzi zajęcia dydaktyczne z zakresu skoków, organizując stanowisko ćwiczeń oraz dbając o bezpieczeństwo uczestników zajęć	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 bezpieczeństwo uczestników podczas zajęć skocznościowych. Potrafi współpracować z grupą i efektywnie organizować pracę w czasie zajęć	K_KK01 K_NauK01 D1.E1.K2 D1.E1.K6	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja aktywności, Ocena zaangażowania, Ocena samodzielności i inicjatywy
K2	Motywuje uczniów do pokonywania trudności i rozwijania sprawności skocznościowej, Promuje aktywność fizyczną i świadome doskonalenie zdolności motorycznych oraz przejawia zaangażowanie w doskonalenie własnych umiejętności dydaktycznych	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., 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.