

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		IV			
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	1 ECTS
		Wykład	0 [h]		
		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:	Rzuty. Student: - poznaje technikę i specyfikę konkurencji rzutowych w LA - poznaje metodykę nauczania w pchnięciu kulą, rzutu oszczepem, rzutu dyskiem i młotem - uczy się doboru ćwiczeń przygotowujących i doskonalących w konkurencjach rzutowych - poznaje metody rozwijania zdolności siłowych - zdobywa umiejętność nauczania rzutów na różnych etapach edukacyjnych - rozwija umiejętność organizacji zajęć rzutowych z dbałością o przepisy BHP - poznaje przepisy sędziowskie przy organizacji zawodów w LA - rozwija umiejętność planowania i periodyzacji obciążeń treningowych w wybranych konkurencjach LA
Treści programowe:	1. Wprowadzenie do konkurencji rzutowych - charakterystyka konkurencji rzutowych w lekkoatletyce - podział i specyfika: pchnięcie kulą, rzut dyskiem, oszczepem i młotem - zasady bezpieczeństwa (BHP) 2. Technika pchnięcia kulą (3 godz.) - budowa ruchu: ustawienie, ześlizg/doskok, wyrzut, zakończenie - metodyka nauczania - najczęstsze błędy i ich korekcja - ćwiczenia przygotowujące 3. Technika rzutu dyskiem (2 godz.) - fazy ruchu: zamach, obroty, wyrzut - metodyka nauczania - ćwiczenia specjalne - analiza błędów 4. Technika rzutu oszczepem (3 godz.) - fazy: rozbieg, krok krzyżowy, wyrzut - metodyka nauczania - ćwiczenia przygotowujące - korekcja błędów 5. Kształtowanie zdolności siłowych (2 godz.) - siła maksymalna, eksplozywna - środki treningowe - ćwiczenia z piłkami lekarskimi - stopniowanie trudności - zapobieganie urazom 9. Przepisy i organizacja zawodów (3 godz.) - podstawowe przepisy - pomiar wyników - organizacja zawodów szkolnych 10. Planowanie treningu (2 godz.) - mikro-, mezo-, makrocykle. - obciążenia treningowe
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: • egzaminu – 80%, • konspektu i prowadzenie fragmentu zajęć z lekkiej atletyki – 10%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 10%. Egzamin 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 w poszczególnych konkurencjach • wykorzystania lekkoatletyki w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności prozdrowotnej, • zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. • metodyka nauczania w konkurencjach lekkoatletycznych 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). 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: • egzamin – 80%, • prowadzenie fragmentu zajęć – 10%, • 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 i specyfikę konkurencji rzutowych w lekkoatletyce (pchnięcie kulą, rzut dyskiem, oszczepem i młotem) oraz rozumie strukturę ruchu oraz fazy wykonania w konkurencjach rzutowych	K_WG01 K_WG02 K_NauW14 K_NauW15 D.1.E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Egzamin	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte
W2	Zna zasady metodyki nauczania pchnięcia kulą oraz podstawy metodyki pozostałych rzutów, ma wiedzę dotyczącą doboru ćwiczeń przygotowujących, nauczających i doskonalących w konkurencjach rzutowych	K_WG02 K_NauW14 K_NauW15 D.1.E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Egzamin	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte
W3	Zna zasady organizacji zajęć rzutowych oraz przepisy bezpieczeństwa (BHP) i stosuje je przy organizacji i przeprowadzaniu zawodów lekkoatletycznych	K_WG01 K_NauW14 K_NauW15 D.1.E.1.W9	Zajęcia praktyczne	Egzamin	Zaliczenie pisemne – test – pytania zamknięte
U1	Potrafi zaprezentować i nauczać podstawowe techniki w konkurencjach lekkoatletycznych, stosuje właściwe metody i formy nauczania	K_UW03 K_NauU04 K_NauU07 K_NauU15 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Egzamin	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, Analiza przypadku, Ocena poprawności doboru ćwiczeń
U2	Dobiera i wykorzystuje ćwiczenia przygotowujące oraz doskonalące technikę rzutów, analizuje wykonanie ruchu i identyfikuje błędy techniczne oraz dobiera sposoby ich korekcyi.	K_UW03 K_UO06 K_NauU04 K_NauU07 K_NauU15 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Egzamin	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, Analiza przypadku, Ocena poprawności doboru ćwiczeń
U3	Organizuje zajęcia rzutowe zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i przepisami BHP oraz przygotowuje i współorganizuje zawody lekkoatletyczne w zakresie konkurencji LA	K_UW03 K_UO06 K_NauU04 K_NauU07 K_NauU15 K_NauU18	Zajęcia praktyczne	Egzamin	Obserwacja wykonania zadań praktycznych, Analiza przypadku, Ocena poprawności doboru ćwiczeń
K1	Potrafi efektywnie współpracować z grupą podczas organizacji i realizacji zajęć angażując się w doskonalenie własnych kompetencji dydaktycznych. Motywuje uczestników do rozwijania sprawności fizycznej i aktywnego udziału w zajęciach.	K_KK01 KNauK01	Zajęcia praktyczne	Ocena ciągła	Obserwacja aktywności, Ocena zaangażowania, Ocena samodzielności i inicjatywy

K2	Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników zajęć rzutowych i przestrzega zasad BHP oraz przepisów obowiązujących w lekkoatletyce	K_KK01 K_KR07 KNauK01 D.1/E.1.K2 D.1/E.1/K6	Zajęcia praktyczne	Ocena ciągła	Ocena 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. Młeczko 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]/ 0,8 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.