

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C35.OZN	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Obóz zimowy narciarski <i>Ski Winter Camp</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia I stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>dr Robert Dutkiewicz</i>
1.6. Kontakt	<i>robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>ogólna sprawność fizyczna, podstawy metodyki wychowania fizycznego</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Bukowina Tatrzańska</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>instruktaż, pokaz z objaśnieniem, dyskusja</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Program narciarstwa PZN obowiązującego od 2013. 2. Bydliński M., Szafranski M., Narciarstwo od amatorów do zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011. 3. Czopik J., Pasławska M., Narciarstwo Wydawnictwo Lekarskie PZW, 2011.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peszek A., Przygotowanie do sezonu zimowego. ćwiczenia na siłę, skoczność i równowagę, Landie, Warszawa 2011. 2. Chojnacki K., Wybrane zagadnienia z historii narciarstwa, SITN-PZN, Kraków 2000. 3. Czabański B., Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej, AWF Wrocław, Wrocław 1989. 4. Lesiewski A., Lesiewski J., Narty poradnik 2010, Pascal, Bielsko-Biała 2010.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>C1 – Przekazanie wiedzy z zakresu narciarstwa zjazdowego.</p> <p>C2 – Wykształcenie, zgodnie z metodyką nauczania, umiejętności ruchowych poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego.</p> <p>C3 – Zorientowanie na postawę związaną z wykorzystywaniem terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego.</p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Słownik najważniejszych określeń na potrzeby narciarstwa. Bezpieczeństwo - ze szczególnym uwzględnieniem Dekalogu narciarskiego. Wstępny instruktaż dotyczący: regulacji wiązań narciarskich na posiadanym sprzęcie. Ubiór narciarski.</p> <p>Konserwacja nart i wiązań. Naprawa i smarowanie. Przedstawienie systemu komunikacji pomiędzy instruktorem a uczniem – narciarzem Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem.</p> <p>Metodyka nauczania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ćwiczenie i doskonalenie równowagi. Opanowanie przemieszczania się: krok zwykły, bezkrok. Opanowanie zmian ustawienia się względem stoku: <ul style="list-style-type: none"> - zwrot przestępowaniem, - zwrot przez przelożenie dziobów, - zwrot przez przelożenie narty, - zwrot podskokiem. - Nauka bezpiecznego upadania i podnoszenie się. - Opanowanie podchodzenia: <ul style="list-style-type: none"> - podejście krokiem zwykłym, - podejście schodkowaniem, - podejście rozkrokiem. - Zjazd w linii spadku stoku:

- w zmiennych warunkach śniegowych,
- wjazd na przeciwstok.
- Jazda w skos stoku. Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem. Krok tyżwowy.
- Przejazd wklęsłości i garbu.
- Pług. Łuki płużne. Wyjazd wyciągiem.
- Opanowanie elementów technicznych służących kontrolowaniu prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie się:
 - ześlizg skośny,
 - ześlizg boczny,
 - ześlizg zaokrąglony.
- Skręt dostokowy. Opanowanie szybkiego zatrzymywania się – skręt stop.
- Skręt z półpługu. Skręt równoległy NW. Skręt ślizgowy Śmig. Skręt równoległy - długi .
- Skręt równoległy krótki. Elementy jazdy slalomem na tyczkach.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	zna przepisy BHP zachowania się osób górach, na stokach narciarskich, wykorzystuje je podczas organizacji różnego rodzaju imprez sportowo-rekreacyjnych, obozów, kolonii, białych szkół.	WF1P_W06 NAU1_W04
W02	opisuje podstawowe techniki narciarstwa zjazdowego	WF1P_W14 NAU1_W15
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	potrafi współpracować w grupie obozowej oraz organizować czas wolnego w warunkach naturalnych, jak również organizować różnego rodzaju imprezy i zawody o charakterze sportowym i rekreacyjnym	WF1P_U06 NAU1_U07
U02	Potrafi pokazać techniki narciarstwa zjazdowego, dzięki opanowaniu metodyki nauczania umiejętności doboru ćwiczeń, przyborów i przyrządów potrafi przekazać wiedzę przydatną w doskonaleniu poszczególnych elementów sprawności	WF1P_U02
U03	potrafi metodycznie dobrać ćwiczenia do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności organizmu, jest pełniej przygotowany do podejmowania samodzielnych wyborów dotyczących rodzajów oraz sposobów uprawiania form aktywności fizycznej	WF1P_U09 NAU1_U03
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	wykazuje aktywną postawę do propagowania zdrowego stylu życia	WF1P_K08
K02	realizuje postawione cele w procesie dydaktycznym oraz prawidłowo planuje nauczanie poszczególne dyscypliny wśród dzieci i młodzieży szkolnej	WF1P_K10
K03	wykorzystuje umiejętności pedagogiczno-metodyczne w zakresie nauczania dyscypliny zachęcając uczniów do udziału w organizacji oraz uczestnictwie w szkolnych zawodach sportowych	WF1P_K05 NAU1_K02

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 – sprawdzian praktyczny		
	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	...
W01											x										
W02											x						x				
U01											x										
U02											x										
U03											x										
K01											x										
K02											x										
K03											x										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie Potrafi wykonać plug, luki pluźne.
	3,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie Potrafi wykonać plug, luki pluźne, skręt z plugu.
	4	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie. Potrafi wykonać plug, luki pluźne, skręt z plugu, skręt równoległy długi, skręt NW, skręt równoległy ślizgowy.
	4,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym (80%) zakresie Potrafi wykonać, plug, luki pluźne, skręt z plugu, skręt równoległy długi, krótki, skręt NW, śmig.
	5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym (90%) zakresie Potrafi wykonać plug, luki pluźne, skręt z plugu, skręt równoległy długi, krótki, skręt NW, śmig.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	60	60
Udział w ćwiczeniach*	60	60
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	60	60
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....