

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2022/2023

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C36.OL	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Obóz letni <i>Summer 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>mgr Piotr Osiakowski</i>
1.6. Kontakt	<i>posiakowski@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>Dobry stan zdrowia. Powinien posiadać ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka. Ogólną wiedzę na temat: metodyki nauczania, teorii sportu i teorii wychowania fizycznego. Sprawność ogólną. Predyspozycje i zainteresowania sportem ,turystyką i rekreacją.</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Ośrodek AZS Wilkasy k/Giżycka</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>ćwiczenia praktyczne, wykład, pokaz multimedialny</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1. Cendrowski Z. ,Poradnik młodzieżowego organizatora sportu. M.G.W Warszawa 2001. 2. Kolaszewskia A. Świdwiński P. Żeglarz i sternik jachtowy „ Alma- Pres’’ Warszawa 2003. 3. Borowiecki S. ,Klimowa M., Gry i zabawy na obozach CRZZ. Warszawa 2011. 4. T. Staniszewski, S. Neuhorn, Obozy letnie, przewodnik do ćwiczeń. AWF Warszawa 2008. 5. Trzeźniowski R., Gry i zabawy ruchowe. Sport i Turystyka Warszawa 2011.</i>
	uzupełniająca	<i>1. Zielinski L. ,Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. K.F.S dla Wszystkich Warszawa 2000. 2. Zagajewski T. Bezpieczny wypoczynek dzieci i młodzieży. Łódź 2004. 3. Błasiak P., Chadaj M., Kurek K., Ratownictwo wodne. Pruszyński i S-ka Warszawa 2011.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>Celem obozu jest przekazanie wiedzy i umiejętności studentom kierunku Wychowania Fizycznego jak wykorzystywać aktywność fizyczną na świeżym powietrzu jako bodźca naturalnego oddziaływania na organizm, wpływającego korzystnie na czynności wszystkich jego narządów. Organizowanie zajęć sportowo-rekreacyjnych z wykorzystaniem sprzętu i urządzeń naturalnych i sztucznych.</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>BHP na obozie: zapoznanie się z przepisami i procedurami podczas zajęć z żeglarstwa, kajakarstwa (bezpieczeństwo na wodzie), pływania , ratownictwa wodnego, turystyki pieszej i rowerowej. Kajakarstwo: podstawowe umiejętności manewrowania kajakiem, regaty kajakowe, turystyka kajakowa. Atletyka terenowa : kształtowanie zdolności motorycznych w warunkach terenowych, ćwiczenia terenowe z akcentem na siłę, szybkość i wytrzymałość, sportowy bieg orientacyjny(zaliczenie). Gry i zabawy terenowe: przepisy i zasady gry w palanta, zabawy terenowe. Podchody itp.</i>

ZGS: *tech. kozłowania w p. kosz., podania i chwyt w piłce kosz., gra szkolna.*
Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w p. siatkowej, odbicia piłek w postawie o zachwianej równowadze w p. siatkowej, sposoby zagrywek w p. s. Gra właściwa.
Uderzenie piłki wew. cz. stopy, gra uproszczona 4:4, organizacja turniejów PN, PK i PS.
Gry rekreacyjne: kometka, ringo itp.- przepisy gry. Gry szkolne.
Turystyka piesza i rowerowa: ciekawe trasy turystyczne.
Żeglarstwo- manewry podstawowe i dodatkowe- turystyka żeglarska.
Zaliczeniowy bieg przelajowy na dystansie 5000m.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>potrafi diagnozować stany przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi zna ich wpływ na organizm</i>	WF1P_W09
W02	<i>posiada podstawową wiedzę oraz zna terminologię z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka</i>	WF1P_W13
W03	<i>posiada wiedzę dotyczącą podstaw turystyki i rekreacji, wie, jakie znaczenie odgrywa aktywna turystyka i rekreacja w procesie edukacji i w kształtowaniu osobowości</i>	WF1P_W15
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>ocenia, planuje oraz przygotowuje odpowiedni rodzaj i miejsce aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce</i>	WF1P_U05
U02	<i>potrafi planować i prowadzić zajęcia z wychowania fizycznego w różnych warunkach i formach, w tym z wykorzystaniem terenów naturalnych i środowiska zewnętrznego</i>	WF1P_U12
U03	<i>potrafi opracować i przeprowadzić jednostki lekcyjne i treningowe, które są zgodne z procesami uczenia się i nauczania, bezpieczeństwa i higieny pracy</i>	WF1P_U18
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>okazuje szacunek i troskę wobec uczestników zajęć, dba o ich dobro, ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, refleksyjność, postawy prospołeczne i odpowiedzialność</i>	WF1P_K02
K02	<i>wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia</i>	WF1P_K06
K03	<i>jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie uczestnictwa w aktywności fizycznej, docenia znaczenie wychowania fizycznego w dbałości o ciało, jest świadomy jak wielką wartością jest zdrowie zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym</i>	WF1P_K07

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											
W03																					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	<i>Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie S.B.O . 12pkt. S.B.P 55min. Regaty kajakowe 40min.</i>
	3,5	<i>Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie S.B.P . 10pkt. SBP.50 min. Regaty kajakowe 30min.</i>
	4	<i>Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie S.B.O . 6pkt. S.B.P 40 min. Regaty kajakowe 25 min.</i>
	4,5	<i>Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie S.B.O . 4 pkt. S.B.P 35 min. Regaty kajakowe 20min.</i>
	5	<i>Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie S.B.O . 2 pkt. S.B.P 30 min. Regaty kajakowe 17 min.</i>

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	60	60
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	60	60
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>		
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)

.....