

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2022/2023**

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

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>C1</b> – Przekazanie wiedzy z zakresu narciarstwa zjazdowego.</p> <p><b>C2</b> – Wykształcenie, zgodnie z metodyką nauczania, umiejętności ruchowych poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego.</p> <p><b>C3</b> – Zorientowanie na postawę związaną z wykorzystywaniem terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego.</p>
<p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></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 Opanowanie ze sprzętem i środowiskiem.</p> <p>Metodyka nauczania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ćwiczenie i doskonalenie równowagi. Opanowanie przemieszczania się: krok zwykły, bezkrok. Opanowanie zmian ustawienia się względem stoku: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwrot przestępowaniem,</li> <li>- zwrot przez przłożenie dziobów,</li> <li>- zwrot przez przłożenie narty,</li> <li>- zwrot podskokiem.</li> </ul> </li> <li>- Nauka bezpiecznego upadania i podnoszenie się.</li> <li>- Opanowanie podchodzenia: <ul style="list-style-type: none"> <li>- podejście krokiem zwykłym,</li> <li>- podejście schodkowaniem,</li> <li>- podejście rozkrokiem.</li> </ul> </li> <li>- Zjazd w linii spadku stoku:</li> </ul>

- 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
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
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
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
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
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
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										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/		
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

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

.....