

## KARTA PRZEDMIOTU – III ROK Rok akademicki 2022/2023

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C43.Ł	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<b>Łyżwiarstwo</b> Skating
	angielskim	

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Włodzimierz Sterkowicz
1.6. Kontakt	wlodzimierz.sterkowicz@ujk.edu.pl

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	Ogólna wiedza na temat sportów zimowych – łyżwiarstwo (jazda figurowa, jazda szybka na lodzie, hokej na lodzie, short track). Sprawność ogólna

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia na lodowisku, salach wykładowych UJK Kielce	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie praktyczne TSS i teoretyczne w formie egzaminu ustnego	
3.4. Metody dydaktyczne	słowne: wykłady, czynne : ćwiczenia w formie zajęć praktycznych na lodowisku	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kołodziejczyk A., Zabawy i gry na śniegu i lodzie, „Sport i turystyka”, Warszawa 1960.</li> <li>2. Kuch S., Łyżwiarstwo szybkie. Program szkolenia dzieci i młodzieży, COS, Warszawa 1999.</li> <li>3. Starosta W., Łyżwiarstwo (metodyka nauczania, technika, teoria). Skrypt dla studentów wychowania fizycznego, AWF Warszawa, Warszawa 1976.</li> <li>4. Tchórzewski D., Sierakowska M., Szczygiel M., Skuteczność zastosowania metody opanowania w nauczaniu techniki łyżwiarstwa podstawowego, [w:] Krasicki Sz. (red.), Sporty zimowe-strategia rozwoju-badania naukowe. Studia i Monografie nr 72. AWF Kraków, Kraków 2005.</li> </ol>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tchórzewski P. (red.), Podstawy łyżwiarstwa, Podręczniki i skrypty nr 25, AWF Kraków, Kraków 2005.</li> <li>2. Gabryś T., Rutkowski T., Hokej na lodzie - Program szkolenia dzieci i młodzieży, COS, Warszawa 2002.</li> <li>3. Starosta T., Starosta W., Wybrane elementy nowoczesnego treningu w łyżwiarstwie figurowym, „ Sport Wyczynowy”, 2001.</li> <li>4. Tchórzewski P., Szczygiel M., Gry i zabawy na łyżwach, [w:] Tchórzewski D. (red.), Podstawy łyżwiarstwa, Podręczniki i skrypty nr 25, AWF Kraków, Kraków 2005.</li> </ol>

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

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p><b>Ćwiczenia:</b> Wyposażenie studenta w zasób wiedzy umożliwiającej prowadzenie zajęć z łyżwiarstwa w ramach lekcji wf, a także pogłębianie znajomości podstawowych zasad zachowania bezpieczeństwa na lodzie.</p>

Wyposażenie studenta w zasób umiejętności umożliwiających prowadzenie zajęć z łyżwiarstwa w ramach lekcji wf. Propagowanie łyżwiarstwa jako formy aktywności sportowo-rekreacyjnej, rozbudzenie dbałości o własne zdrowie poprzez naukę i doskonalenie jazdy na łyżwach, a także utrwalanie właściwych postaw moralnych i społecznych opartych na współpracy w grupie i szacunku dla partnera i przeciwnika.

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Ćwiczenia:

1. Historia łyżwiarstwa w Polsce i na świecie.
2. Lodowiska ich urządzenie i konserwacja.
3. Specyfika zajęć łyżwiarskich (BHP na lodzie, zasady tworzenia grup ćwiczeniowych).
4. Technika i metodyka nauczania łyżwiarstwa podstawowego i elementów łyżwiarstwa figurowego.
5. Technika i taktyka w hokeju na lodzie.
6. Postawa łyżwiarska, umiejętność upadania na lodzie, chodzenie po lodzie.
7. Odepchnięcie. Jazda w przód i w tył, zatrzymania.
8. Jazda przodem na dwóch nogach z przeniesieniem ciężaru ciała na lewą i prawą nogę.
9. Jazda przodem z rozłączeniem i łączeniem stóp. Zatrzymanie półplugiem.
10. Jazda tyłem z łączeniem i rozłączeniem stóp.
11. Zatrzymanie sposobem „T” odwróconym.
12. Przejście z jazdy przodem do jazdy tyłem.
13. Przekładanka przodem i tyłem. Pozycje łyżwiarskie.
14. Trójka na dwóch nogach, ze zmianą nogi, na jednej nodze.
15. Jazda po półlukach i lukach. Łuk tyłem wewnątrz. Wężyk przodem.
16. Trójka przodem zewnątrz, trójka przodem zewnątrz – tyłem wewnątrz.
17. Trójka przodem wewnątrz- tyłem zewnątrz.
18. Trójka podwójna przodem zewnątrz.
19. Spirale, cyrkle, piruety.
20. Podstawowe skoki łyżwiarskie.
21. Elementy tańców i jazda parami.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Stosuje metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej	WF1P_W14
W02	Thumaczy podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku	WF1P_W06
W03	Podkreśla wiedzę o przepisach gry w hokeja na lodzie	WF1P_W18
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Prezentuje ćwiczenia techniki w zakresie jazdy podstawowej oraz z hokeja na lodzie, wyjaśnia w sposób klarowny i nieskomplikowany poszczególne ćwiczenia.	WF1P_U02
U02	Wybiera odpowiednie metody nauczania do poszczególnych tematów lekcji, a także śledzi efekty uczenia się jazdy na łyżwach poszczególnych uczniów, potrafi wymyślać gry i zabawy na lodzie, buduje lodowisko szkolne.	WF1P_U09
U03	Inicjuje różnego rodzaju imprezy na lodowisku o charakterze sportowym i rekreacyjnym	WF1P_U05
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Broni poczucia odpowiedzialności za siebie i innych, chętnie pomaga tym uczniom, którzy mają problemy w pokonywaniu nieśmiałości i lęku podczas zdobywania nowych umiejętności	WF1P_K10

K02	<i>Działa na rzecz aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia oraz przejawia pozytywną postawę wobec kultury fizycznej</i>	WF1P_K08
K03	<i>Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej.</i>	WF1P_K01

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 – test sprawnościowy		
	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									x	
W02											x									x	
W03											x									x	
U01											x									x	
U02											x									x	
U03											x									x	
K01											x									x	
K02											x									x	
K03											x									x	

\*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	<i>Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada podstawowe umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, dba o poczucie odpowiedzialności za siebie i innych</i>
	3,5	<i>Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada podstawowe umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania, dba o poczucie odpowiedzialności za siebie i innych, chętnie aktywizuje uczniów</i>
	4	<i>Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku, posiada podstawowe umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania przekładanka do przodu i tyłu w lewą i prawą stronę. Wykazuje aktywną postawę do inicjowania budowy społecznie lodowiska szkolnego</i>
	4,5	<i>Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku orientuje się w podstawowych przepisów gry w hokeja na lodzie posiada podstawowe umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania przekładanka do przodu i tyłu w lewą i prawą stronę, przechodzenie z jazdy przodem do jazdy tyłem, skok z dwóch nóg na dwie nogi z jazdy przodem wykazuje aktywną postawę do inicjowania budowy społecznie lodowiska szkolnego dba o poziom swojej sprawności fizycznej</i>
	5	<i>Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku orientuje się w podstawowych przepisów gry w hokeja na lodzie posiada podstawowe umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania przekładanka do przodu i tyłu w lewą i prawą stronę, przechodzenie z jazdy przodem do jazdy tyłem, skok z dwóch nóg na dwie nogi z jazdy przodem zna przepisy z hokeja na lodzie, wykazuje aktywną postawę do inicjowania budowy społecznie lodowiska szkolnego student dba o poziom swojej sprawności fizycznej</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>	<b>25</b>	<b>15</b>
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>35</b>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	15
<i>Przygotowanie do testy sprawnościowego</i>	15	20
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</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)

.....