

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.F6.Ł	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Łyżwiarstwo Skating
	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. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Włodzimierz Sterkowicz</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>mgr Włodzimierz Sterkowicz</i>
1.9. Kontakt	<i>wlodzimierz.sterkowicz@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>Fakultatywny – do wyboru</i>
2.2. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>V</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Ogólna wiedza na temat sportów zimowych – łyżwiarstwo (jazda figurowa, jazda szybka na lodzie, hokej na lodzie, short track). Sprawność ogólna</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

Wyposażenie studenta w zasób wiedzy umożliwiającej prowadzenie zajęć z łyżwiarstwa w ramach lekcji wf, a także pogłębianie znajomości podstawowych zasad zachowania bezpieczeństwa na lodzie.

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, zatrzymanie.
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 wewnątrz – 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 kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Stosuje metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej</i>	WF1P_W14
W02	<i>Thumaczy podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku</i>	WF1P_W06
W03	<i>Podkreśla wiedzę o przepisach gry w hokeja na lodzie</i>	WF1P_W18
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Prezentuje ćwiczenia techniki w zakresie jazdy podstawowej oraz z hokeja na lodzie, wyjaśnia w sposób klarowny i nieskomplikowany poszczególne ćwiczenia.</i>	WF1P_U02
U02	<i>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.</i>	WF1P_U09
U03	<i>Inicjuje różnego rodzaju imprezy na lodowisku o charakterze sportowym i rekreacyjnym</i>	WF1P_U05
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Broni poczucia odpowiedzialności za siebie i innych, chętnie pomaga tym uczniom, którzy mają problemy w pokonywaniu nieśmiałości i lęku podczas zdobywania nowych umiejętności</i>	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 kształcenia																					
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 kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	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
	3,5	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
	4	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
	4,5	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
	5	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

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Przygotowanie do testy sprawnościowego	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....