

**KARTA PRZEDMIOTU – I ROK**  
**Rok akademicki 2021/2022**

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

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<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**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>Ośrodek AZS Wilkasy k/Giżycka</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>ćwiczenia praktyczne, wykład, pokaz multimedialny</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<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. Trześniowski R., Gry i zabawy ruchowe. Sport i Turystyka Warszawa 2011.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>1. Zieliński 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**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<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>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<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.  
 Żeglarsko- 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
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	potrafi diagnozować stany przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi zna ich wpływ na organizm	WF1P_W09
W02	posiada podstawową wiedzę oraz zna terminologię z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka	WF1P_W13
W03	posiada wiedzę dotyczącą podstaw turystyki i rekreacji, wie, jakie znaczenie odgrywa aktywna turystyka i rekreacja w procesie edukacji i w kształtowaniu osobowości	WF1P_W15
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	ocenia, planuje oraz przygotowuje odpowiedni rodzaj i miejsce aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce	WF1P_U05
U02	potrafi planować i prowadzić zajęcia z wychowania fizycznego w różnych warunkach i formach, w tym z wykorzystaniem terenów naturalnych i środowiska zewnętrznego	WF1P_U12
U03	potrafi opracować i przeprowadzić jednostki lekcyjne i treningowe, które są zgodne z procesami uczenia się i nauczania, bezpieczeństwa i higieny pracy	WF1P_U18
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	okazuje szacunek i troskę wobec uczestników zajęć, dba o ich dobro, ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, refleksyjność, postawy prospołeczne i odpowiedzialność	WF1P_K02
K02	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	WF1P_K06
K03	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	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			Forma zajęć					
	W	C	...	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
<b>ćwiczenia (C)*</b>	<b>3</b>	<i>Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie S.B.O . 12pkt. S.B.P 55min. Regaty kajakowe 40min.</i>
	<b>3,5</b>	<i>Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie S.B.P . 10pkt. SBP.50 min. Regaty kajakowe 30min.</i>
	<b>4</b>	<i>Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie S.B.O . 6pkt. S.B.P 40 min. Regaty kajakowe 25 min.</i>
	<b>4,5</b>	<i>Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie S.B.O . 4 pkt. S.B.P 35 min. Regaty kajakowe 20min.</i>
	<b>5</b>	<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>	<b>60</b>	<b>60</b>
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	60	60
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>		
<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)

.....