

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2017/2018

Kod przedmiotu	0114-7WF-B/C32-OZN	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Obóz zimowy narciarski Ski Winter 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>pierwszego 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/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Dr Rober Dutkiewicz</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Dr Robert Dutkiewicz</i>
1.9. Kontakt	<i>robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>P/K - podstawowy/kierunkowy</i>
2.2. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>IV</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Ogólna sprawność fizyczna, podstawy metodyki wychowania fizycznego</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p><i>C1 – Przekazanie wiedzy z zakresu narciarstwa zjazdowego</i></p> <p><i>C2 – Wychowanie, zgodnie z metodyką nauczania, umiejętności ruchowych poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego</i></p> <p><i>C3 – Zorientowanie na postawę związaną z wykorzystywaniem terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego.</i></p>
--

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Słownik najważniejszych określeń na potrzeby narciarstwa. Bezpieczeństwo - ze szczególnym uwzględnieniem Dekalogu narciarskiego. Wstępny instruktaż dotyczący : regulacji wiązań narciarskich na posiadanym sprzęcie. Ubiór narciarski. Konserwacja nart i wiązań. Naprawa i smarowanie. Przedstawienie systemu komunikacji pomiędzy instruktorem a uczniem – narciarzem Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem.

Metodyka nauczania:

- Ćwiczenie i doskonalenie równowagi. Opanowanie przemieszczania się: krok zwykły, bezkrok. Opanowanie zmian ustawienia się względem stoku:

- zwrot przestępowaniem,
- zwrot przez przełożenie dziobów,
- zwrot przez przełożenie narty,
- zwrot podskokiem.

- Nauka bezpiecznego upadania i podnoszenie się.

- Opanowanie podchodzenia:

- podejście krokiem zwykłym,
- podejście schodkowaniem,
- podejście rozkrokiem.

- Zjazd w linii spadku stoku:

- w zmiennych warunkach śniegowych,
- wjazd na przeciwstok.

- Jazda w skos stoku. Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem. Krok łyżwowo.

- Przejazd wklęsłości i garbu.

- Pług. Łuki płużne. Wyjazd wyciągiem.

- Opanowanie elementów technicznych służących kontrolowaniu prędkości i umożliwiającym 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 kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	zna przepisy BHP zachowania się osób górach, na stokach narciarskich, wykorzystuje je podczas organizacji różnego rodzaju imprez sportowo-rekreacyjnych, obozów, koloni, białych szkół.	WF1P_W07 - zna fachową terminologię i posiada podstawową wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych oraz o stanach zagrożenia życia i zdrowia, zasadach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
W02	opisuje podstawowe techniki narciarstwa zjazdowego	WF1P_W17 - ma uporządkowaną wiedzę z zakresu pojęć i na temat teorii i metodyki wychowania fizycznego i sportu dzieci i młodzieży
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
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 - posiada umiejętności pracy w grupie dla realizacji celów edukacyjnych i sportowych
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 - posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji
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 - potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści oraz metody kształcenia dla poszczególnych uczniów w zależności od ich potrzeb i możliwości, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	wykazuje aktywną postawę do propagowania zdrowego stylu życia	WF1P_K08 - rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych
K02	realizuje postawione cele w procesie dydaktycznym oraz prawidłowo planuje nauczanie poszczególne	WF1P_K10 - ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w

	<i>dyscypliny wśród dzieci i młodzieży szkolnej</i>	sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych
K03	<i>wykorzystuje umiejętności pedagogiczno-metodyczne w zakresie nauczania dyscypliny zachęcając uczniów do udziału w organizacji oraz uczestnictwie w szkolnych zawodach sportowych</i>	WF1P_K05 - potrafi identyfikować i rozstrzygać dylematy związane z pełnieniem roli zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego, kierując się zasadami etycznymi, ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje, wie, kiedy zwrócić się do ekspertów

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*			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																					
W02																					
U01																					
U02																					
U03																					
K01																					
K02																					
K03																					

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie Potrafi wykonać plug, luki płużne.
	3,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie Potrafi wykonać plug, luki płużne, skręt z plugu.
	4	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie. Potrafi wykonać plug, luki płużne, 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 płużne, 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 płużne, 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, konwersatoriach, laboratoriach*	60	60
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/		
Przygotowanie do wykładu*		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*		
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (jakie?)*		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	60	60
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	4

*niepotrzebne usunąć

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

.....