

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2018/2019

| | | |
|----------------------------------|--------------------|---|
| Kod przedmiotu | 0114-7WF-B/C32-OZN | |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim | Obóz zimowy narciarski <i>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. Wjazd 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 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 prosumatycznych |
| K02 | realizuje postawione cele w procesie dydaktycznym oraz prawidłowo planuje nauczanie poszczególne dyscypliny wśród dzieci i młodzieży szkolnej | WF1P_K10 - ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych |

| | | |
|-----|--|--|
| K03 | wykorzystuje umiejętności pedagogiczno-metodyczne w zakresie nauczania dyscypliny zachęcając uczniów do udziału w organizacji oraz uczestnictwie w szkolnych zawodach sportowych | 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 | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | |
| W02 | | | | | | | | | | | | | x | | | | x | | | | | |
| U01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| U02 | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | x | |
| U03 | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | |
| K01 | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | |
| K02 | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | |
| K03 | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | |

*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 obozie* | 60 | 60 |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/ | | |
| Przygotowanie do wykładu* | | |
| Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium* | | |
| Przygotowanie do egzaminu/kolokwium* | | |
| Zebrań materiałów do projektu, kwerenda internetowa* | | |
| Opracowanie prezentacji multimedialnej* | | |
| Inne (jakie?)* | | |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 60 | 60 |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 2 | 2 |

*niepotrzebne usunąć

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

.....