**KARTA PRZEDMIOTU**

**rok akademicki 2016/2017**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | *16.1-7WF-B/C33-OL* |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | ***Obóz letni****Summer camp* |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | *Wychowanie Fizyczne* |
| **1.2. Forma studiów** | *studia stacjonarne/studia niestacjonarne* |
| **1.3. Poziom studiów** | *studia pierwszego stopnia licencjackie* |
| **1.4. Profil studiów** | *praktyczny* |
| **1.5. Specjalność** | *nauczycielska* |
| **1.6. Jednostka prowadząca przedmiot** | *WO, Instytut Fizjoterapii* |
| **1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | *Mgr Włodzimierz Sterkowicz* |
| **1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | *Mgr Piotr Osiakowski*  |
| **1.9. Kontakt**  | *swf@ujk.edu.pl* |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Przynależność do modułu** | *P/K-podstawowy/kierunkowy* |
| **2.2. Status przedmiotu** | *obowiązkowy* |
| **2.3. Język wykładowy** | *język polski* |
| **2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | *II* |
| **2.5. Wymagania wstępne** | *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.* |

1. **FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Formy zajęć**
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nazwa grupy*** | ***Forma zajęć*** | ***Studia stacjonarne*** | ***Studia niestacjonarne*** |
| *C- ćwiczeniowa* | *ćwiczenia* | *60h – kontaktowe* | *60h – kontaktowe* |

 |
| * 1. **Sposób realizacji zajęć**
 | **Zajęcia na obozie stacjonarnym –Ośrodek AZS Wilkasy k/Giżycka** |
| * 1. **Sposób zaliczenia zajęć**
 | *Zaliczenie z oceną* |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | *wykład, pokaz multimedialny, Ćwiczenia praktyczne,* |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 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. *Burgiel R. K. Poradnik organizatora imprez sportowych i rekreacyjnych TKKF Warszawa 2000*
5. *Trześniowski R., Gry i zabawy ruchowe. Sport i Turystyka Warszawa 2011*
 |
| **uzupełniająca** | 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 2004r.*
3. *Błasiak P., Chadaj M.,Kurek K., Ratownictwo wodne. Pruszyński i S-ka Warszawa 2011*
 |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu**

*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.* |
| * 1. **Treści programowe** *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.**ZGS : tech. kozłowania w p. kosz., podania i chwyty 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 : uni-hok, kometka , ringo itp.- przepisy gry. Gry szkolne.**Turystyka piesza i rowerowa: ciekawe trasy turystyczne.**Żeglarstwo- manewry podstawowe i dodatkowe- turystyka żeglarska.**Zaliczeniowy bieg przełajowy na dystansie 5000m.* |
| * 1. **Przedmiotowe efekty kształcenia (mała, średnia, duża liczba efektów)**
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **kod** | **Student, który zaliczył przedmiot** | ***Stopień nasycenia efektu kierunkowego******[+] [++] [+++]*** | **Odniesienie do efektów kształcenia** |
|  | w zakresie **WIEDZY:** |  | dla kierunku | dla obszaru |
| W01 | *Potrafi diagnozować stany przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi zna ich wpływ na organizm* | ***+++*** | WF1P\_W12 | M1\_W07 |
| W02 | *Posiada podstawową wiedzę oraz zna terminologię z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka* | ***++*** | WF1P\_W16 | M1\_W10 |
| W03 | *Posiada wiedzę dotyczącą podstaw turystyki i rekreacji, wie, jakie znaczenie odgrywa aktywna turystyka i rekreacja w procesie edukacji i w kształtowaniu osobowości* | ***+++*** | WF1P\_W18 | M1\_W10 |
|  | w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |  |  |  |
| 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 | M1\_U04M1\_U05M1\_U07 |
| 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 | M1\_U10 |
| U03 | *Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki lekcyjne i treningowe, które są zgodne z procesami uczenia się i nauczania, bezpieczeństwa i higieny pracy* | ***++*** | WF1P\_U18 | M1\_U10 |
|  | w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |  |  |  |
| K01 | *Okazuje szacunek i troskę wobec uczestników zajęć, dba o ich dobro, ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, refleksyjność, postawy prospołeczne i odpowiedzialność* | ***++*** | WF1P\_K02 | M1\_K03M1\_K08 |
| 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 | M1\_K07 |
| 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 | M1\_K09M1\_K05 |

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny osiągniętych efektów kształcenia dla każdej formy zajęć**
 |
| **na ocenę 3** | **na ocenę 3,5** | **na ocenę 4** | **na ocenę 4,5** | **na ocenę 5** |
|  Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresieS.B.O . 12pkt.S.B.P 55min.Regaty kajakowe 40min.  | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresieS.B.P . 10pkt.SBP.50 min.Regaty kajakowe 30min. | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresieS.B.O . 6pkt.S.B.P 40 min.Regaty kajakowe 25 min. | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresieS.B.O . 4 pkt.S.B.P 35 min.Regaty kajakowe 20min. | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresieS.B.O . 2 pkt.S.B.P 30 min.Regaty kajakowe 17 min. |

|  |
| --- |
| * 1. **Metody oceny dla każdej formy zajęć**
 |
| **Egzamin ustny** | **Egzamin pisemny** | **dyskusje** | **Kolokwium** | **Zadania domowe** | **Referat Sprawozdania** | **Dyskusje** | **Inne** |
|  |  | *X* |  |  |  |  | *zal. praktyczne* |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | *60* | *40* |
| *Udział w wykładach* |  |  |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach... itd.* | *60* | *40* |
| *Udział w konsultacjach* |  |  |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym itp.* |  |  |
| *Inne* |  |  |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* |  |  |
| *Przygotowanie do wykładu* |  |  |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium itp.* |  |  |
| *Przygotowanie do dyskusji* |  |  |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa* |  |  |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej* |  |  |
| *Przygotowanie hasła do wikipedii* |  |  |
| *Inne* |  |  |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***60*** | ***60*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **2** | **2** |

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

 *.....................................................................................................................................*