**KARTA PRZEDMIOTU**

**rok akademicki 2016/2017**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | *16.1-7WF-B/C30-OZN* | |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | ***Obóz zimowy narciarski***  *Ski Winter 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** | *Dr Robert Dutkiewicz* |
| **1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | *Mgr Klaudia Pożoga* |
| **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** | *polski* |
| **2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | *IV* |
| **2.5. Wymagania wstępne** | *Ogólna sprawność fizyczna, Podstawy metodyki w-f* |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Formy zajęć** | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Nazwa grupy*** | ***Forma zajęć*** | ***Liczba studentów w grupie*** | ***Studia stacjonarne*** | ***Studia niestacjonarne*** | | *C- ćwiczeniowa* | *ćwiczenia* | *25-30* | *60h – kontaktowe* | *60h – kontaktowe* | |
| * 1. **Sposób realizacji zajęć** | | *Zajęcia na stokach narciarskich Bukowina Tatrzańska, Białka Tatrzańska* |
| * 1. **Sposób zaliczenia zajęć** | | *Zaliczenie z oceną* |
| * 1. **Metody dydaktyczne** | | *Instruktaż, pokaz z objaśnieniem, dyskusja* |
| * 1. **Wykaz literatury** | **podstawowa** | [*Bydliński*](http://www.bookmaster.pl/szukaj.xhtml?dzial=1&search=Maciej+Bydli%F1ski&t=6) *M.,* [*Szafrański*](http://www.bookmaster.pl/szukaj.xhtml?dzial=1&search=Marcin+Szafra%F1ski&t=6) *M., Narciarstwo od amatorów do zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011**Czopik J., Pasławska M.,* [*Narciarstwo*](http://www.ibuk.pl/fiszka/26664/narciarstwo.html) *Wydawnictwo Lekarskie PZW, 2011*[*Peszek A*](http://www.bookmaster.pl/szukaj.xhtml?dzial=1&search=Peszek+Andrzej&t=6)*., Przygotowanie do sezonu zimowego. ćwiczenia na siłę, skoczność i równowagę, Landie, Warszawa 2011**Najnowszy program PZN obowiązującego od 2013* |
| **uzupełniająca** | *Chojnacki K., Wybrane zagadnienia z historii narciarstwa, SITN-PZN, Kraków 2000**Czabański B., Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej, AWF Wrocław, Wrocław 1989*[*Lesiewski A.*](http://www.bookmaster.pl/szukaj.xhtml?dzial=1&search=Lesiewski+Andrzej&t=6)*,* [*Lesiewski J.,*](http://www.bookmaster.pl/szukaj.xhtml?dzial=1&search=Lesiewski+Janusz&t=6) *Narty poradnik 2010, Pascal, Bielsko-Biała 2010* |

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

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu**   *C1 – Przekazanie wiedzy z zakresu narciarstwa zjazdowego*  *C2 – Wykształcenie, zgodnie z metodyką nauczania, umiejętności ruchowych poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego*  *C3 – Zorientowanie na postawę związaną z wykorzystywaniem terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego.* |
| * 1. **Treści programowe**   *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 łyżwowy.*  *- Przejazd wklęsłości i garbu.*  *- Pług. Łuki płużne. Wyjazd 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* |
| * 1. **Przedmiotowe efekty kształcenia (mała, średnia, duża liczba efektów)** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **kod** | **Student, który zaliczył przedmio** | ***Stopień nasycenia efektu kierunkowego***  ***[+] [++] [+++]*** | **Odniesienie do efektów kształcenia** | |
|  | w zakresie **WIEDZY:** |  | dla kierunku | dla  obszaru |
| 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 | M1\_W03  M1\_W10 |
| W02 | *Opisuje podstawowe techniki narciarstwa zjazdowego* | ***++*** | WF1P\_W17 | M1\_W10 |
|  | 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 | M1\_U03  M1\_U10 |
| U02 | *Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej dzięki opanowaniu metodyki nauczania umiejętności doboru ćwiczeń, przyborów i przyrządów przydatnych w doskonaleniu poszczególnych elementów sprawności, poprzez świadome uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej jako sposobie spędzania czasu wolnego* | ***++*** | WF1P\_U02 | M1\_U02 M1\_U11 |
| U03 | *Potrafi metodycznie dobrać ćwiczenia do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu, jest pełniej przygotowany do podejmowania samodzielnych wyborów dotyczących rodzajów oraz sposobów uprawiania form aktywności fizycznej* | ***++*** | WF1P\_U09 | M1\_U04  M1\_U05  M1\_U07 |
|  | w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |  |  |  |
| K01 | *Wykazuje aktywną postawę do propagowania zdrowego stylu życia* | ***++*** | WF1P\_K08 | M1\_K09 |
| K02 | *Realizuje postawione cele w procesie dydaktycznym oraz prawidłowo planuje nauczanie poszczególne dyscypliny wśród dzieci i młodzieży szkolnej* | ***+*** | WF1P\_ K10 | M1\_K05  M1\_K03 |
| K03 | *Wykorzystuje umiejętności pedagogiczno-metodyczne w zakresie nauczania dyscypliny zachęcając uczniów do udziału w organizacji oraz uczestnictwie w szkolnych zawodach sportowych* | ***+++*** | WF1P\_K05 | M1\_K02  M1\_K06 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * 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 zakresie  Potrafi wykonać pług, łuki płużne. | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie  Potrafi wykonać pług, łuki płużne, skręt z pługu. | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w  rozszerzonym zakresie  Potrafi wykonać skręt równoległy długi, skręt NW, skręt równoległy ślizgowy. | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie  Potrafi wykonać śmig, skręt równoległy długi, krótki, skręt NW. | Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie  Potrafi wykonać śmig, skręt równoległy długi, skręt równoległy krótki, skręt NW. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Metody oceny dla każdej formy zajęć** | | | | | | | |
| **Egzamin ustny** | **Egzamin pisemny** | **0Dyskusje** | **Kolokwium** | **Zadania domowe** | **Referat Sprawozdania** | **Egzamin praktyczny** | **Inne** |
|  |  | *X* |  | *X* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | *X* |  |

1. **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 wykładach* |  |  |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach... itd.* | *60* | *60* |
| *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 zaliczenia praktycznego* |  |  |
| *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)*

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