

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C36.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	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Piotr Osiakowski
1.6. Kontakt	posiakowski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. 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.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Ośrodek AZS Wilkasy k/Giżycka
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		ćwiczenia praktyczne, wykład, pokaz multimedialny
3.5. 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. T. Staniszewski, S. Neuhorn, Obozy letnie, przewodnik do ćwiczeń. AWF Warszawa 2008. 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 2004. 3. Błasiak P., Chadaj M., Kurek K., Ratownictwo wodne. Pruszyński i S-ka Warszawa 2011.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)	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.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)	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. kożłowania 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
w zakresie WIEDZY:		
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
w zakresie UMIĘTNOŚCI:		
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
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
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	...
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
ćwiczenia (C)*	3	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie S.B.O . 12pkt. S.B.P 55min. Regaty kajakowe 40min.
	3,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie S.B.P . 10pkt. SBP.50 min. Regaty kajakowe 30min.
	4	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie S.B.O . 6pkt. S.B.P 40 min. Regaty kajakowe 25 min.
	4,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie S.B.O . 4 pkt. S.B.P 35 min. Regaty kajakowe 20min.
	5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie S.B.O . 2 pkt. S.B.P 30 min. Regaty kajakowe 17 min.

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*	60	60
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	60	60
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....