

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C43.Ł	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Łyżwiarstwo Skating
	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 Włodzimierz Sterkowicz
1.6. Kontakt	wlodzimierz.sterkowicz@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	Ogólna wiedza na temat sportów zimowych – łyżwiarstwo (jazda figurowa, jazda szybka na lodzie, hokej na lodzie, short track). Sprawność ogólna

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia na lodowisku, salach wykładowych UJK Kielce
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie praktyczne TSS i teoretyczne w formie egzaminu ustnego
3.4. Metody dydaktyczne	słowne: wykłady, czynne : ćwiczenia w formie zajęć praktycznych na lodowisku
3.5. Wykaz literatury	podstawowa - Kołodziejczyk A., Zabawy i gry na śniegu i lodzie, „Sport i turystyka”, Warszawa 1960. - Kuch S., Łyżwiarstwo szybkie. Program szkolenia dzieci i młodzieży, COS, Warszawa 1999. - Starosta W., Łyżwiarstwo (metodyka nauczania, technika, teoria). Skrypt dla studentów wychowania fizycznego, AWF Warszawa, Warszawa 1976. - Tchórzewski D., Sierakowska M., Szczygiel M., Skuteczność zastosowania metody opanowania w nauczaniu techniki łyżwiarstwa podstawowego, [w:] Krasicki Sz. (red.), Sporty zimowe-strategia rozwoju-badania naukowe. Studia i Monografie nr 72. AWF Kraków, Kraków 2005.
	uzupełniająca - Tchórzewski P. (red.), Podstawy łyżwiarstwa, Podręczniki i skrypty nr 25, AWF Kraków, Kraków 2005. - Gabryś T., Rutkowski T., Hokej na lodzie - Program szkolenia dzieci i młodzieży, COS, Warszawa 2002. - Starosta T., Starosta W., Wybrane elementy nowoczesnego treningu w łyżwiarstwie figurowym, „ Sport Wyczynowy”, 2001. - Tchórzewski P., Szczygiel M., Gry i zabawy na łyżwach, [w:] Tchórzewski D. (red.), Podstawy łyżwiarstwa, Podręczniki i skrypty nr 25, AWF Kraków, Kraków 2005.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: Wyposażenie studenta w zasób wiedzy umożliwiającej prowadzenie zajęć z łyżwiarstwa w ramach lekcji wf, a także pogłębianie znajomości podstawowych zasad zachowania bezpieczeństwa na lodzie. Wyposażenie studenta w zasób umiejętności umożliwiających prowadzenie zajęć z łyżwiarstwa w ramach lekcji wf. Propagowanie łyżwiarstwa jako formy aktywności sportowo-rekreacyjnej, rozbudzenie dbałości o własne zdrowie poprzez naukę i doskonalenie jazdy na łyżwach, a także utrwalanie właściwych postaw moralnych i społecznych opartych na współpracy w grupie i szacunku dla partnera i przeciwnika.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: - Historia łyżwiarstwa w Polsce i na świecie. - Lodowiska ich urządzenie i konserwacja. - Specyfika zajęć łyżwiarskich (BHP na lodzie, zasady tworzenia grup ćwiczeniowych).

4.	Technika i metodyka nauczania łyżwiarstwa podstawowego i elementów łyżwiarstwa figurowego.
5.	Technika i taktyka w hokeju na lodzie.
6.	Postawa łyżwiarska, umiejętność upadania na lodzie, chodzenie po lodzie.
7.	Odepchnięcie. Jazda w przód i w tył, zatrzymanie.
8.	Jazda przodem na dwóch nogach z przeniesieniem ciężaru ciała na lewą i prawą nogę.
9.	Jazda przodem z rozłączeniem i łączeniem stóp. Zatrzymanie półpługiem.
10.	Jazda tyłem z łączeniem i rozłączeniem stóp.
11.	Zatrzymanie sposobem „T” odwróconym.
12.	Przeście z jazdy przodem do jazdy tyłem.
13.	Przekładanka przodem i tyłem. Pozycje łyżwiarskie.
14.	Trójka na dwóch nogach, ze zmianą nogi, na jednej nodze.
15.	Jazda po półłukach i łukach. Łuk tyłem wewnątrz. Wężyk przodem.
16.	Trójka przodem zewnątrz, trójka przodem zewnątrz – tyłem wewnątrz.
17.	Trójka przodem wewnątrz- tyłem zewnątrz.
18.	Trójka podwójna przodem zewnątrz.
19.	Spirale, cyrkle, piruety.
20.	Podstawowe skoki łyżwiarskie.
21.	Elementy tańców i jazda parami.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Stosuje metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej	WF1P_W14
W02	Tłumaczy podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku	WF1P_W06
W03	Podkreśla wiedzę o przepisach gry w hokeja na lodzie	WF1P_W18
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Prezentuje ćwiczenia techniki w zakresie jazdy podstawowej oraz z hokeja na lodzie, wyjaśnia w sposób klarowny i nieskomplikowany poszczególne ćwiczenia.	WF1P_U02
U02	Wybiera odpowiednie metody nauczania do poszczególnych tematów lekcji, a także śledzi efekty uczenia się jazdy na łyżwach poszczególnych uczniów, potrafi wymyślać gry i zabawy na lodzie, buduje lodowisko szkolne.	WF1P_U09
U03	Inicjuje różnego rodzaju imprezy na lodowisku o charakterze sportowym i rekreacyjnym	WF1P_U05
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Broni poczucia odpowiedzialności za siebie i innych, chętnie pomaga tym uczniom, którzy mają problemy w pokonywaniu nieśmiałości i lęku podczas zdobywania nowych umiejętności	WF1P_K10
K02	Działa na rzecz aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia oraz przejawia pozytywną postawę wobec kultury fizycznej	WF1P_K08
K03	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej,	WF1P_K01

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 – test sprawnościowy		
	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									X	
W02											X									X	
W03											X									X	
U01											X									X	
U02											X									X	
U03											X									X	
K01											X									X	
K02											X									X	
K03											X									X	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada podstawowe umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, dba o poczucie odpowiedzialności za siebie i innych
	3,5	Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada podstawowe umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania, dba o poczucie odpowiedzialności za siebie i innych, chętnie aktywizuje uczniów
	4	Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku, posiada podstawowe umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania przekładanka do przodu i tyłu w lewą i prawą stronę. Wykazuje aktywną postawę do inicjowania budowy społecznie lodowiska szkolnego
	4,5	Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku orientuje się w podstawowych przepisów gry w hokeja na lodzie posiada podstawowe umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania przekładanka do przodu i tyłu w lewą i prawą stronę, przechodzenie z jazdy przodem do jazdy tyłem, skok z dwóch nóg na dwie nogi z jazdy przodem wykazuje aktywną postawę do inicjowania budowy społecznie lodowiska szkolnego dba o poziom swojej sprawności fizycznej
	5	Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku orientuje się w podstawowych przepisów gry w hokeja na lodzie posiada podstawowe umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania przekładanka do przodu i tyłu w lewą i prawą stronę, przechodzenie z jazdy przodem do jazdy tyłem, skok z dwóch nóg na dwie nogi z jazdy przodem zna przepisy z hokeja na lodzie, wykazuje aktywną postawę do inicjowania budowy społecznie lodowiska szkolnego student dba o poziom swojej sprawności fizycznej

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Przygotowanie do testy sprawnościowego	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....