

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C36.OL	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Obóz letni <i>Summer camp</i>
	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 Natalia Jach
1.6. Kontakt	natalia.jach@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	Dobry stan zdrowia oraz ogólna znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka. Posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu metodyki nauczania, teorii sportu i teorii wychowania fizycznego. Wymagana jest również ogólna sprawność fizyczna oraz predyspozycje i zainteresowania związane ze sportem, turystyką i rekreacją.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Ośrodek AZS Gdańsk	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	ćwiczenia praktyczne, wykład, pokaz multimedialny	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Kantanista, A, Marciniak. M. (red.). Rekreacyjno-sportowe obozy letnie: organizacja i metodyka nauczania. Wydawnictwo AWF Poznań, Poznań 2023. - Cieślicka M, Stankiewicz B, Muszkieta R. Wybrane zabawy i gry ruchowe. Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji. Poznań 2017. - Jurczak A, Ozimek M, Spieszny M. Wychowanie fizyczne i rekreacja w środowisku naturalnym. Wydawnictwo ANSG. Ostrowiec Świętokrzyski 2018. - Baczek JB. Animacja czasu wolnego. Wydawnictwo Stageman Polska. Warszawa 2017 - Strugarek J. Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Poznań 2011. - Trześniowski R. Gry i zabawy ruchowe. Sport i Turystyka. Warszawa 2011.
	uzupełniająca	- Błasiak P, Chadaj M, Kurek K. Ratownictwo wodne. Pruszyński i S-ka. Warszawa 2011. - Matos B. Kajakarstwo. Wiedza Powszechna. Warszawa 2016. - Kławiński M. Atlas żeglarski. Kompendium dla żeglarza jachtowego. Wydawnictwo SBM. Gdańsk 2016. - Multan J. Gry i zabawy tenisowe. Polski Związek Tenisowy. Warszawa 2017

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

C1 - Kształtowanie umiejętności praktycznych w zakresie aktywności fizycznej w środowisku naturalnym, obejmujących m.in. kajakarstwo, żeglarstwo, atletykę terenową, gry terenowe oraz turystykę pieszą i rowerową.

C2 - Doskonalenie kompetencji sportowych i organizacyjnych, w tym umiejętności prowadzenia gier i zabaw rekreacyjnych, organizacji turniejów sportowych oraz bezpiecznego prowadzenia zajęć z różnych dyscyplin sportowych.

C3 - Rozwijanie świadomości bezpieczeństwa i zasad BHP podczas aktywności na wodzie, w terenie i podczas zajęć ruchowych, ze szczególnym uwzględnieniem zasad ratownictwa wodnego i bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowo-rekreacyjnego.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

1. BHP na obozie: zapoznanie się z przepisami i procedurami podczas zajęć z żeglarstwa, kajakarstwa (bezpieczeństwo na wodzie), pływania, ratownictwa wodnego, turystyki pieszej i rowerowej.
2. Kajakarstwo: podstawowe umiejętności manewrowania kajakiem, regaty kajakowe, turystyka kajakowa.
3. Atletyka terenowa: kształtowanie zdolności motorycznych w warunkach terenowych, ćwiczenia terenowe z akcentem na siłę, szybkość i wytrzymałość, sportowy bieg orientacyjny (zaliczenie).
4. Gry i zabawy terenowe: przepisy i zasady gry w palanta, zabawy terenowe. Podchody itp.
5. ZGS: tech. kozłowania w p. kosz., podania i chwyt w piłce kosz., gra szkolna.
6. 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.
7. Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, gra uproszczona 4:4, organizacja turniejów PN, PK i PS.
8. Gry rekreacyjne: kometka, ringo itp. - przepisy gry. Gry szkolne.
9. Turystyka piesza i rowerowa: ciekawe trasy turystyczne.
10. Żeglarstwo - manewry podstawowe i dodatkowe - turystyka żeglarska.
11. Zaliczeniowy bieg przełajowy 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 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
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	Aktywne uczestnictwo w ponad 50% zajęć. Student osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Średnia ocena z biegu terenowego i kajakowego toru przeszkód mieszcząca się w najniższych 20% grupy. Rozpoznaje podstawowe węzły żeglarskie, potrafi je wykonać z pomocą. Wykazuje podstawowe kompetencje terenowe: zna elementarne zasady bezpieczeństwa, potrafi wskazać podstawowe zagrożenia oraz stosować najprostsze rozwiązania organizacyjne w zajęciach terenowych.
	3,5	Aktywne uczestnictwo w ponad 60% zajęć. Student osiągnął efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Średnia ocena z biegu terenowego i kajakowego toru przeszkód mieszcząca się w przedziale 21–40% grupy. Rozpoznaje podstawowe węzły żeglarskie, potrafi je wiązać samodzielnie. Prezentuje rozwijające się kompetencje do realizacji zajęć w warunkach terenowych: potrafi dobierać proste formy aktywności, przewidywać najczęstsze trudności oraz stosować podstawowe zasady bezpiecznej organizacji pracy w terenie.
	4	Aktywne uczestnictwo w ponad 70% zajęć. Student osiągnął efekty kształcenia w zakresie rozszerzonym. Średnia ocena z biegu terenowego i kajakowego toru przeszkód mieszcząca się w przedziale 42–60% grupy. Wykonuje poprawnie większość wymaganych węzłów żeglarskich i zna ich zastosowanie. Wykazuje dobre kompetencje nauczycielskie w terenie: potrafi planować i organizować zajęcia, dobierać odpowiednie środki i metody, efektywnie kierować grupą oraz zapewniać jej bezpieczeństwo.
	4,5	Aktywne uczestnictwo w ponad 80% zajęć. Student osiągnął efekty kształcenia w zakresie rozszerzonym. Średnia ocena z biegu terenowego i kajakowego toru przeszkód mieszcząca się w przedziale 61–80% grupy. Wykonuje sprawnie i poprawnie wymagane węzły żeglarskie i zna ich zastosowanie. Posiada zaawansowane kompetencje terenowe: potrafi trafnie diagnozować sytuacje w grupie, dynamicznie dobierać metody pracy, dostosowywać zadania do warunków oraz skutecznie organizować działania fizyczne na otwartej przestrzeni.
	5	Aktywne uczestnictwo w ponad 90% zajęć. Student osiągnął efekty kształcenia w zakresie rozszerzonym i prezentuje poziom wykraczający poza program. Średnia ocena z biegu terenowego i kajakowego toru przeszkód mieszcząca się w najlepszych 19% grupy. Wykonuje pewnie i szybko wymagane węzły żeglarskie, zna ich zastosowanie i potrafi zastosować w praktyce. Wyróżnia się wysokimi kompetencjami nauczycielskimi i organizacyjnymi: potrafi samodzielnie i odpowiedzialnie prowadzić zajęcia terenowe, stosować efektywne i nowatorskie metody, dbać o bezpieczeństwo uczestników oraz wykazuje inicjatywę i świadomość pedagogiczną właściwą dla nauczyciela wychowania fizycznego.

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)

.....