

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C35.OZN	
Nazwa przedmiotu w języku	Polskim	Obóz zimowy narciarski <i>Ski Winter 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	dr Robert Dutkiewicz
1.6. Kontakt	robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	ogólna sprawność fizyczna, podstawy metodyki wychowania fizycznego

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Bukowina Tatrzańska	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	instruktaż, pokaz z objaśnieniem, dyskusja	
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1. Program narciarstwa PZN obowiązującego od 2013. 2. Bydliński M, Szafranski M. Narciarstwo od amatorów do zawodowców, BOSZ. Olejnicza 2011. 3. Czopik J, Pasławska M. Narciarstwo. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2011. 4. Kipp R. Skiing is a Game: Pedagogical and Biomechanical Foundations of Learning to Ski. Human Kinetics. Champaign 2019.
	Uzupełniająca	1. Peszek A., Przygotowanie do sezonu zimowego. ćwiczenia na siłę, skoczność i równowagę. Landie. Warszawa 2011. 2. Chojnacki K. Wybrane zagadnienia z historii narciarstwa. SITN-PZN. Kraków 2000. 3. Czabański B. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF Wrocław. Wrocław 1989. 4. Lesiewski A, Lesiewski J. Narty poradnik 2010. Pascal. Bielsko-Biala 2010.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) C1 – Przekazanie wiedzy z zakresu narciarstwa zjazdowego. C2 – Wychowanie, 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.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) 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 Oświecenie 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,

- *podjęście schodkowaniem,*
- *podjęście 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 umożliwiającących 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.*

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	zna przepisy BHP zachowania się osób górach, na stokach narciarskich, wykorzystuje je podczas organizacji różnego rodzaju imprez sportowo-rekreacyjnych, obozów, kolonii, białych szkół.	WF1P_W06 NAU1_W04
W02	opisuje podstawowe techniki narciarstwa zjazdowego	WF1P_W14 NAU1_W15
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 NAU1_U07
U02	Potrafi pokazać techniki narciarstwa zjazdowego, dzięki opanowaniu metodyki nauczania umiejętności doboru ćwiczeń, przyborów i przyrządów potrafi przekazać wiedzę przydatną w doskonaleniu poszczególnych elementów sprawności	WF1P_U02
U03	potrafi metodycznie dobrać ćwiczenia do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności organizmu, jest pełniej przygotowany do podejmowania samodzielnych wyborów dotyczących rodzajów oraz sposobów uprawiania form aktywności fizycznej	WF1P_U09 NAU1_U03
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	wykazuje aktywną postawę do propagowania zdrowego stylu życia	WF1P_K08
K02	realizuje postawione cele w procesie dydaktycznym oraz prawidłowo planuje nauczanie poszczególne dyscypliny wśród dzieci i młodzieży szkolnej	WF1P_K10
K03	wykorzystuje umiejętności pedagogiczno-metodyczne w zakresie nauczania dyscypliny zachęcając uczniów do udziału w organizacji oraz uczestnictwie w szkolnych zawodach sportowych	WF1P_K05 NAU1_K02

Efekty przedmiotowe e (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						x					
U01										x											
U02										x										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. Potrafi wykonać pług, łuki płużne.
	3,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Potrafi wykonać pług, łuki płużne, skręt z pługu.
	4	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie. Potrafi wykonać pług, łuki płużne, skręt z pługu, skręt równoległy długi, skręt NW, skręt równoległy ślizgowy.
	4,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym (80%) zakresie. Potrafi wykonać, pług, łuki płużne, skręt z pługu, skręt równoległy długi, krótki, skręt NW, śmig.
	5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym (90%) zakresie. Potrafi wykonać pług, łuki płużne, skręt z pługu, skręt równoległy długi, krótki, skręt NW, śmig.

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)

.....