

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

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	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*	Ogólna wiedza na temat sportów zimowych – łyżwiarstwo (jazda figurowa, jazda szybka na lodzie, hokej na lodzie, short track). Sprawność ogólna

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

5. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA TREŚCI		
3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w salach wykładowych UJK Kielce, na lodowisku	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: prezentacja multimedialna, wykład problemowy, dyskusja. Ćwiczenia: zajęcia praktyczne, instruktaż, pokaz, ćwiczenia w parach, gry i zabawy na lodzie	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Dobrowolska A. Podstawy jazdy na łyżwach, rolkach i wrotkach. Wydawnictwo BIS. Warszawa 2021. 2. Gabrys T, Rutkowski T. Hokej na lodzie - Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS. Warszawa 2002. 3. Starosta W, Starosta T. Łyżwiarstwo figurowe i szybkie – technika i metodyka. AWF. Kraków 2020.
	uzupełniająca	1. Block M, et al. Ice skating techniques and pedagogy: A European perspective. Routledge. London 2019. 2. Tchórzewski P, Szczygiel M. Gry i zabawy na łyżwach. W: Tchórzewski D, red. Podstawy łyżwiarstwa. AWF. Kraków 2005.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

C1. Wyposażenie studenta w zasób wiedzy umożliwiającej samodzielne prowadzenie zajęć z łyżwiarstwa w ramach lekcji wf.

C2. Przekazanie wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania łyżwiarstwa podstawowego oraz charakterystyki łyżwiarstwach dyscyplin olimpijskich (łyżwiarstwo szybkie, figurowe, short-track i hokej na lodzie).

Ćwiczenia:

C1. Wyposażenie studenta w zasób wiedzy i umiejętności umożliwiających samodzielne prowadzenie zajęć z łyżwiarstwa w ramach lekcji wf.

C2. Poglębianie znajomości podstawowych zasad zachowania bezpieczeństwa na lodzie.

C3. 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)

Wykłady:

1. Historia łyżwiarstwa w Polsce i na świecie.

2. Lodowiska ich urządzenie i konserwacja.

3. Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higiena zajęć, najczęstsze urazy podczas zajęć oraz organizacja pierwszej pomocy podczas wypadków na lodowisku.

4. Technika i metodyka nauczania łyżwiarstwa podstawowego.

5. Charakterystyka łyżwiarstwach dyscyplin olimpijskich (łyżwiarstwo szybkie, figurowe, short-track i hokej na lodzie)

Ćwiczenia:

1. Technika i metodyka nauczania łyżwiarstwa podstawowego.
2. Postawa łyżwiarska, umiejętność upadania na lodzie.
3. Wstępne oswajanie się ze sprzętem.
4. Jazda przodem i hamowanie z jazdy przodem.
5. Jazda tyłem i hamowanie z jazdy tyłem.
6. Zwrot z jazdy przodem do jazdy tyłem i odwrotnie.
7. Przekładanka przodem i tyłem.
8. Gry i zabawy na łyżwach.
9. Elementy hokeja na lodzie.

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	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_09
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				x	
W02										x						x				x	
W03										x						x				x	
U01										x						x				x	
U02										x						x				x	
U03										x						x				x	
K01										x						x				x	
K02										x						x				x	
K03										x						x				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 dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem. Dbą o poczucie odpowiedzialności za siebie i innych. Posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku.
	3,5	Aktywne uczestnictwo w ponad 60% zajęć. Student osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania. Dbą o poczucie odpowiedzialności za siebie i innych, chętnie aktywizuje uczniów. Posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku.

4	Aktywne uczestnictwo w ponad 70% zajęć. Student osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie. Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania, przechodzenie z jazdy przodem do jazdy tyłem. Dbą o poczucie odpowiedzialności za siebie i innych, chętnie aktywizuje uczniów. Posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku.
4,5	Aktywne uczestnictwo w ponad 80% zajęć. Student osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie. Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania, przechodzenie z jazdy przodem do jazdy tyłem, przekładanka przodem w lewą i prawą stronę. Orientuje się w podstawowych przepisach gry w hokeja na lodzie. Dbą o poczucie odpowiedzialności za siebie i innych, chętnie aktywizuje uczniów. Posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku.
5	Aktywne uczestnictwo w ponad 90% zajęć. Student osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie. Zna metodykę nauczania elementów jazdy podstawowej, posiada umiejętności w zakresie jazdy podstawowej: jazda przodem i tyłem, sposoby hamowania, przechodzenie z jazdy przodem do jazdy tyłem, przekładanka przodem i tyłem w lewą i prawą stronę. Zna przepisy z hokeja na lodzie. Dbą o poczucie odpowiedzialności za siebie i innych, chętnie aktywizuje uczniów. Posiada podstawową wiedzę o bezpieczeństwie zajęć na lodowisku.

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

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

.....