



KARTA PRZEDMIOTU

C22. Obóz zimowy

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Obóz zimowy (C22)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Winter camp
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, niestacjonarne
Punkty ECTS:	3
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	3
Koordinator przedmiotu:	Mgr Grzegorz Sobolewski

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Celem przedmiotu jest przygotowanie w zakresie podstawowym wykwalifikowanej kadry do prowadzenia zajęć z narciarstwa zjazdowego na poziomie podstawowym. Opanowanie podstawowych ewolucji techniki i metodyki nauczania. Zapoznanie z organizacją oraz udział w zawodach sportowych na poziomie szkolnym. Bezpieczeństwo w górach oraz postępowanie w sytuacji wypadku. Przygotowanie do zdobywania specjalistycznych uprawnień.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:		. St. stacjonarne Sem.3- ćw. 56 godz. St. niestacjonarne Sem.3- ćw. 56 godz.		
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
C22_W01	w zakresie wiedzy: 1.Student ma podstawową wiedzę o roli narciarstwa w kulturze fizycznej. 2.Student ma podstawową wiedzę o metodyce prowadzenia zajęć z narciarstwa zjazdowego. 3. Zna konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania narciarstwa, w tym metody aktywizujące, proces uczenia się przez działanie i odkrywania (D.1/W5) 4. Zna zasady organizacji pracy w grupach,	K_W01	ćw.	Zal teoretyczne
C22_W02		K_W08	ćw.	Zal. Teoretyczne Prowadzenie zajęć

	potrzebę indywidualizacji nauczania, formy pracy charakterystyczne dla narciarstwa			
C22_U01	w zakresie umiejętności: 1.Potrafi poprawnie zademonstrować elementy techniki narciarstwa zjazdowego.	K_U04	ćw.	Zal.. Praktyczne
C22_U02	2.Potrafi posługiwać się sprzętem sportowym wykorzystywanym w narciarstwie zjazdowym.	K_U05	ćw.	Zal.. Praktyczne
C22_U03	3. Potrafi dobierać metody pracy oraz środki dydaktyczne charakterystyczne dla narciarstwa, aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne (D.1/U7)	K_U02 K_U03	ćw.	
C22_U04	4. Potrafi dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów (D.1/U4) 5. Potrafi przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności narciarskich ucznia (D.1/U11)	K_U01 K_U12	ćw. ćw.	Ocena udzielanego instruktazu Demonstrowanie sprawdzianu umiejętności
C22_K01	w zakresie kompetencji społecznych: 1. Student jest przygotowany do działań grupowych, prowadząc zajęcia z zimowych form aktywności ruchowej kreując dobrą atmosferę i motywując grupę. 2. Jest gotowy do kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów (D.1/K5)	K_K02 K_K03	ćw.	Prowadzenie fragmentu zajęć
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)				
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	3			Stacjonarne Niestacjo
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Ćwiczenia praktyczne konsultacje w sumie: ECTS			56 5 61 2,25
B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	Samodzielne doskonalenie umiejętności Przygotowanie do zaliczenia w sumie: ECTS			15 5 20 h 0,75
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Praktyczne zajęcia na stoku Konsultacje Samodzielne doskonalenie umiejętności Przygotowanie do zaliczenia w sumie:			56 5 15 5 76 h

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	Ćwiczenia praktyczne: 1. Zabawy i gry na śniegu oswajające i równoważne ze sprzętem. 2. Sposoby przemieszczania się ze sprzętem i w sprzęcie. 3. Bezpieczne upadanie i podnoszenie się. 4. Podchodzenie pod stok. 5. Opanowanie podstawowych technik zjazdu na nartach. 6. Zasady bezpiecznego korzystania z wyciągów narciarskich. 7. Przejazdy łatwych form terenowych. 8. Impreza rekreacyjno sportowa na śniegu. Wykłady: 1. Sprzęt i ekwipunek narciarski. 2. Bezpieczeństwo w górach. Ratownictwo i pierwsza pomoc w typowych wypadkach na stoku. 3. Elementy techniki i metodyki. 4. Ogólna charakterystyka konkurencji sportowych w narciarstwie zjazdowym. 5. Organizacja zawodów na poziomie szkolnym.
Metody i techniki kształcenia:	metody podające: opis, prelekcja, objaśnienie lub wyjaśnienie, film szkoleniowy metody praktyczne: pokaz, symulacja,
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	Obowiązkowy, aktywny udział w zajęciach zgodnie z planem obozu. Zaliczenie sprawdzianów praktycznego posługiwania się sprzętem pływającym. Zaliczenie z podstaw ratownictwa wodnego. Zaliczenie biegu na orientację oraz wieloboju sprawnościowego oraz wiedzy przekazywanej podczas zajęć.
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć przewidzianych w planie obozu
Sposób obliczania oceny końcowej:	Kryteria oceny końcowej: Aktywność na zajęciach 20 % Aktywny udział w animacji czasu wolnego 30 % Umiejętności praktyczne – posługiwanie się sprzętem 40 % Przygotowanie do udziału w zajęciach 10 %
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Samodoskonalenie na zajęciach pozaplanowanych.
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	ogólna sprawność fizyczna, dobry stan zdrowia
Zalecana literatura:	Stawarz P., <i>Pol-Ski Program nauczania narciarstwa zjazdowego 2018</i> , SITN, Kraków, 2018 Lesiewski A., Lesiewski J., <i>Poradnik Narty Fan</i> , Wydawnictwo Pascal, 2010

Stanisławski Z., *Narty–praktyczny poradnik dla każdego*, Wyd. Dla Szkoły,
Wilkowice, 2005
Szczęsny K. J., *Narciarstwo współczesne*, Kraków, 2001