



## KARTA PRZEDMIOTU

### C25. Zimowe sporty indywidualne

#### Informacje ogólne

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Zimowe sporty indywidualne (C25)
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	Winter individual sports
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Studia I stopnia
<b>Profil:</b>	Praktyczny (P)
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	2
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Rok akademicki:</b>	2021/22
<b>Semestr:</b>	5
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	Dr hab. prof.nadz. Sławomir Drozd

#### 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, łyżwiarstwa oraz narciarstwa biegowego i skitourowego na poziomie podstawowym. Opanowanie podstawowych ewolucji techniki i metodyki nauczania. Bezpieczeństwo w górach oraz postępowanie w sytuacji wypadku. Przygotowanie do zdobywania specjalistycznych uprawnień.				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>		st. stacjonarne ćw. 20 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
C25_W01	<b>Student zna i rozumie:</b> 1.podstawę programową oraz cele kształcenia i treści nauczania poszczególnych sportów zimowych na każdym etapie edukacyjnym oraz zna kluczowe kompetencje i ich kształtowanie w ramach zajęć z indywidualnych sportów zimowych	K_W01	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie teoretyczne, demonstracja ćwiczeń

	(D.1/W1)			
C25_W02	2. konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania w tym metody aktywizujące a także zasady doboru metod typowych do poszczególnych sportów zimowych (D.1/W5)	K_W08 K_W07	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie teoretyczne, demonstracja ćwiczeń
C25_W03	3. metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia z zakresu sportów zimowych- rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów o różnym potencjale, typowe dla sportów zimowych błędy uczniowskie, ich rolę i sposoby wykorzystania w procesie dydaktycznym (D.1/W6, D.1/W9)	K_W08 K_W07	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
C25_W04	4. potrzebę indywidualizacji nauczania oraz formy pracy specyficzne dla sportów zimowych (D.1/W7)	K_W08	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
C25_W05	5. sposoby konstruowania testów, sprawdzianów i innych narzędzi przydatnych w procesie oceny poziomu i postępów w opanowaniu umiejętności z zakresu sportów zimowych a także wstępnej diagnozy umiejętności ucznia (D.1/W11, D.1/W12)	K_W05	Ćwiczenia praktyczne. Konsultacje	Zaliczenie praktyczne, aktywność na zajęciach, prowadzenie zajęć
C25_U01	<b>Student potrafi:</b> 1. nauczać elementów techniki poszczególnych sportów zimowych z wykorzystaniem różnych metod, form i środków. Potrafi dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów (D.1/U4)	K_U03	Ćwiczenia praktyczne . Samodzielna praca studenta,	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych.
C25_U02	2. rozpoznać typowe dla poszczególnych sportów zimowych błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym (D.1/U10)	K_U01	praca w bibliotece. Ćwiczenia praktyczne.	Ocena umiejętności korygowania błędów
C25_U03	3. dobierać metody pracy oraz środki dydaktyczne w nauczaniu poszczególnych sportów zimowych aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne (D.1/U7)	K_U12 K_U02 K_U10	Konsultacje Ćwiczenia praktyczne.	
C25_U04	4. kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy (D.1/U5)	K_U10	Samodzielna praca studenta,	Analiza zapisu video. Sprawdzian praktycznych umiejętności za pomocą testów.
C25_U05	5. posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu poszczególnych	K_U04 K_U06	praca w bibliotece.	

C25_U06	sportów zimowych oraz potrafi je zademonstrować			Ocena opracowanych konspektów
C25_U07	6. opracować w formie pisemnej (wydruku) konspekt lekcji z poszczególnych sportów zimowych oraz przygotować (zaplanować) wycieczkę skitourową	K_U12 K_U01 K_U05 K_U09	Ćwiczenia praktyczne	Ocena testu zaprezentowanego przez studenta
C25_U08	7. skonstruować sprawdzian służący ocenie umiejętności ucznia, (D.1/U9)			
C25_U09	8. potrafi merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów (D.1/U8)			
	9. potrafi przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności ucznia z zakresu poszczególnych sportów zimowych (D.1/U11).			
C25_K01	Student jest gotów do: 1. adoptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się uczniów (D.1/K1)	K_K02	Ćwiczenia praktyczne	Obserwacja - udział w dyskusjach, aktywność na zajęciach, uczestnictwo w dodatkowych zajęciach (np. sekcji). Ocena postępów. Ocena prowadzonych zajęć, lekcji lub jej części Ocena prowadzonych zajęć, lekcji lub jej części
C25_K02	2. stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę. (D.1/K9)	K_K09 K_K02 K_K09	Ćwiczenia praktyczne, prowadzenie zajęć	
C25_K03	3. popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym (D.1/K2)	K_K03	Ćwiczenia praktyczne.	
C25_K04	4. kształtowania umiejętności współpracy uczniów podczas innych zadań (D.1/K5)	K_K09		
C25_K05	5. rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej oraz logicznego i krytycznego myślenia (D.1/K7)	K_K01		
C25_K06	6. kształtowania nawyku systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z internetu (D.1/K8)			
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)</b>				
<b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>	2			
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	Ćwiczenia praktyczne konsultacje <b>w sumie:</b> ECTS		20 2 <b>22</b> 1,2	

<b>B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b>	Samodzielne doskonalenie umiejętności	10
	Przygotowanie do zaliczenia	4
	Przygotowanie sprzętu	2
	Przygotowanie konspektu	2
	przygotowanie do zajęć	2
	<b>w sumie:</b>	<b>20</b>
	<b>ECTS</b>	<b>0,8</b>
<b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b>	Ćwiczenia praktyczne	20
	Samodzielne doskonalenie umiejętności	10
	Przygotowanie sprzętu	2
	Przygotowanie konspektu	2
	<b>suma</b>	<b>34</b>
	<b>ECTS</b>	<b>1,8</b>

### Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)

<b>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:</b>	<p><b>Treści kształcenia</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cele kształcenia i treści nauczania sportów zimowych na poszczególnych etapach edukacyjnych. Metody, formy i zasady dydaktyczne wykorzystywane w nauczaniu sportów zimowych. Metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki - rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów (zawodników) o różnym potencjale. Błędy uczniowskie i sposoby ich korygowania.</li> <li>2. Wskazówki organizacyjno- metodyczne (specyfika zajęć łyżwiarskich, bezpieczeństwo, zachowanie się na lodowisku, pierwsza pomoc)</li> <li>3. Metodyka i technika nauczania jazdy w przód, jazdy w tył oraz hamowania</li> <li>4. Zasady organizacji wycieczek skiturowych (ekwipunek, planowanie trasy, zasady bezpieczeństwa)</li> <li>5. Metodyka i technika narciarstwa klasycznego (kroki z naprzemianstronna, praca ramion: — krok naprzemianstronny klasyczny, — krok rozkroczny, kroki z równoczesną, pracą ramion: — jednokrok, — dwukrok, bezkrok — sposób poruszania się na nartach, w którym prace, wykonują, tylko kończyny górne )</li> <li>6. Doskonalenie techniki i metodyki narciarstwa zjazdowego (skręty kątowe, skręty równoległe)</li> </ol>
<b>Metody i techniki kształcenia:</b>	<p><b>metody praktyczne:</b> ćwiczenia praktyczne,  <b>metody podające:</b> opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, pokaz</p>
<b>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do</b>	Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć.

<b>egzaminu:</b>	
<b>* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b>	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	Ocena końcowa z przedmiotu Zaliczenie praktyczne -30% Obecność na zajęciach – 20% Ocena z przeprowadzenia zajęć – 30% Aktywność na zajęciach – 20%
<b>* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b>	Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych.
<b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b>	Ogólna sprawność fizyczna, znajomość jazdy na nartach
<b>Zalecana literatura:</b>	<p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. SITN., <i>Pol-Ski Program nauczania narciarstwa zjazdowego 2018</i>, SITN, Kraków, 2018</li> <li>2. Lesiewski A., Lesiewski J., <i>Poradnik Narty Fan</i>, Wydawnictwo Pascal, 2010</li> <li>3. Stanisławski Z., <i>Narty–praktyczny poradnik dla każdego</i>, Wyd. Dla Szkoły, Wilkowice, 2005</li> <li>4. Szczęsny K. J., <i>Narciarstwo współczesne</i>, Kraków, 2001</li> <li>5. Zadarko E., Barabasz Z. <i>ABC narciarstwa zjazdowego</i>. PWSZ Krosno.2008.</li> <li>6. M. Żemolej , <i>Narciarstwo tourowe, śladowe, biegowe</i>, Kraków 2006</li> </ol> <p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starosta W.: <i>Metodyka nauczania i technika łyżwiarstwa</i>. AWF Warszawa 1977</li> </ol>