

KARTA KURSU (realizowanego w specjalności)

Edukacja dla bezpieczeństwa i wychowanie fizyczne

(nazwa specjalności)

Nazwa	Obóz Zimowy
Nazwa w j. ang.	Winter Camp

Koordynator	Mgr Paweł Leja	Zespół dydaktyczny
Punktacja ECTS*	4	

Opis kursu (cele kształcenia)

Cel 1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z narciarstwa, zjazdowego.

Cel 2 Opanowanie wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania: zjazdowego oraz bezpieczeństwa przeprowadzenia zajęć w górach w warunkach zimowych.

Cel 3 Poznanie zasad rywalizacji sportowej w wybranych dyscyplinach sportów zimowych oraz uzyskanie umiejętności przeprowadzenia w nich zawodów.

Efekty kształcenia

Wiedza	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
--------	-----------------------------	--

	W01 Posiada szeroki zasób pojęć i ma pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki sportu oraz sportów zimowych w szczególności narciarstwa zjazdowego	.Sp_EdB_W09 Sp_EdB_W08
	W02 Posiada szeroką wiedzę na temat historii i rozwoju dyscypliny w Polsce i na świecie	Sp_EdB_W09 Sp_EdB_W08
	W03 Posiada wiedzę na temat przepisów dyscyplin zimowych (narciarstwo alpejskie, snowboard, narciarstwo klasyczne, skoki) oraz rywalizacji prowadzonych w różnych kategoriach wiekowych.	Sp_EdB_W09 Sp_EdB_W08
	W04 Posiada wiedzę na temat organizacji oraz prowadzenia wyjazdów i obozów zimowych	Sp_EdB_W09 Sp_EdB_W08
	W05 Posiada wiedzę z zakresu doboru sprzętu narciarskiego oraz serwisowania nart i sprzętu narciarskiego	Sp_EdB_W09 Sp_EdB_W08
	W06 zna zasady bezpieczeństwa i organizacji zajęć terenowych, posiada wiedzę z zakresu udzielania podstawowej pomocy w trakcie wypadków, zna dekalog narciarski	Sp_EdB_W09 Sp_EdB_W08

Umiejętności	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
--------------	-----------------------------	--

	U01 Student zna Ćwiczenia oswajające ze sprzętem. Ćwiczenia równoważne. Ćwiczenia doskonalące pozycję bazową (podstawową). Posiada umiejętności z zakresu charakterystyki podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (pług, łuki płużne).	Sp_EdB_U07 Sp_EdB_U08
	U02 Potrafi przeprowadzić różne rodzaje Rozgrzewki na stoku . Potrafi zaprezentować skręt doskokowy i odstokowy	Sp_EdB_U07 Sp_EdB_U08
	U03 Potrafi wykonać i zaprezentować elementy techniki kątowej oraz skrętu równoległego. Zna i potrafi wykonać ćwiczenia łączenia jazdy kątowej z równoległą.	Sp_EdB_U07 Sp_EdB_U08
	U04 Umie zaprezentować skręty równoległe o różnym promieniu. Zna zasady ustawiania slalomu , przejazdu układu bramek slalomu giganta.	Sp_EdB_U07 Sp_EdB_U08
	U05 Potrafi Samodzielne przygotować i przeprowadzić zajęcia narciarskie indywidualne i grupowe. Zna przepisy przeprowadzenia zawodów w wybranych dyscyplinach sportów zimowych. Potrafi dobrać sprzęt narciarski zna zasady konserwacji i serwisowania sprzętu	Sp_EdB_U07 Sp_EdB_U08
	U06 potrafi precyzyjnie planować i projektować oraz zorganizować i prowadzić zajęcia wychowania fizycznego z narciarstwa oraz zajęcia treningowe w różnych warunkach, w tym w warunkach obozowych (w sezonie letnim i zimowym) oraz w różnej formie	Sp_EdB_U07 Sp_EdB_U08
	U07 potrafi zaplanować, organizować i prowadzić aktywne formy turystyki i imprezy rekreacyjne oraz organizować, prowadzić i sędziować zawody sportowe z zakresu sportów zimowych oraz wdrażać ucznia do aktywnego uczestnictwa w tych przedsięwzięciach	Sp_EdB_U07 Sp_EdB_U08

Kompetencje społeczne	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
-----------------------	-----------------------------	--

	K01 Kształtowanie właściwych zachowań interpersonalnych w grupie, umiejętność kierowania grupą. Rozróżnienie specyfiki prowadzenia zajęć rekreacyjnych i sportowych.	Sp_EdB_K01
	K02 Potrafi współdziałać i pracować w zespole, krytycznie oceniać własne i cudze działania, dokonać weryfikacji proponowanych rozwiązań i zaakceptować opinie członków zespołu i innych specjalistów. Potrafi wyznaczać i realizować cele indywidualne i zespołowe	Sp_EdB_K03
	K03 Realizuje zadania zapewniające bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach sportowych, jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Jest odpowiedzialny za swoje działania i za zachowanie oraz zdrowie osób powierzonych jego opiece w trakcie zajęć indywidualnych i grupowych na stoku oraz na obozach sportowych	Sp_EdB_K04

Organizacja												
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach										
		A		K		L		S		P		E
Liczba godzin		45										

Opis metod prowadzenia zajęć

<p>Ćwiczenia Zajęcia praktyczne</p> <p>Burza mózgów Metoda sytuacyjna Opis Praca pod kierunkiem Praca w grupach Prezentacje multimedialne Dyskusja Film Metoda problemowa</p>

Metody nauczania

-analityczna

-syntetyczna

-mieszana

Metoda analityczna to podział ruchu na części składowe. Metodę stosuję przede wszystkim, gdy rozpoczynam nauczanie trudnych elementów ruchu z zakresu techniki. Niezbędne jest rozdzielenie poszczególnych elementów na poszczególne części, z uwagi na duży stopień złożoności ruchu oraz trudności wykonania.

Metoda syntetyczna to nauczanie całości danego ruchu. Stosuję ją podczas nauczania prostych elementów technicznych których wykonanie nie sprawia większych problemów, jest ona bowiem najbardziej naturalną formą nauczania.

Metoda kombinowana jest połączeniem metody analitycznej i syntetycznej.

Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01				X				X				X	X
W02								X	X			X	X
W03													
W04								X	X			X	X
W05								X	X			X	X
W06								X	X			X	X
U01		X		X									X
U02		X		X									X
U03		X		X									X
U04		X		X									X
U05		X		X									X
U06		X		X									X
U07		X		X									X
K01		X						X	X				X
K02		X						X	X				X
K03		X						X	X				X

Umiejętności

Kryteria oceny

Na ocenę 3 - Opanowanie w stopniu dostatecznym techniki wykonania podstawowych ewolucji narciarstwa zjazdowego

Na ocenę 4 - Dobre opanowanie skrętów ślizgowych. Umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki podczas jazdy terenowej

Na ocenę 5 - Opanowanie skrętów ciętych. Umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki podczas jazdy terenowej

Wiedza

Na ocenę 3 - Podstawowa znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego. Podstawowa znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzenia zajęć w warunkach zimowych i kodeksu narciarskiego

Na ocenę 4 - Dobra znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego. Dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzenia zajęć w warunkach zimowych, kodeksu narciarskiego oraz zagadnień ratownictwa górskiego

Na ocenę 5 - Bardzo dobra znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego. Bardzo dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzenia zajęć w warunkach zimowych, kodeksu narciarskiego oraz zagadnień ratownictwa górskiego i pierwszej pomocy

kompetencje

Na ocenę 3 - Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć w sportach śnieżnych w warunkach obozowych

Na ocenę 4 - Posiadanie dobrych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na ciekawe i bezpieczne przeprowadzenie zajęć w sportach śnieżnych w warunkach obozowych

Na ocenę 5 - Posiadanie wysokich umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na atrakcyjne i bezpieczne przeprowadzenie zajęć w sportach śnieżnych w warunkach obozowych

Uwagi

Udział w obozie narciarskim

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

Gry i zabawy stosowane w nauczaniu narciarstwa zjazdowego. Zaliczenie praktyczne stopnia opanowania techniki jazdy na nartach

Metodyka nauczania podstawowych elementów programu nauczania (oswajanie ze sprzętem; rozgrzewka; krok zwykły; zwroty; jazda wyciągiem). Metodyka nauczania podstawowych elementów kątowych (pług, łuki płużne). Metodyka nauczania skrętu z pługu i półpługu. Własne doskonalenie techniki wykonania nauczanych elementów. Analiza audiowizualna techniki wykonania skrętów płużnych

Doskonalenie poznanych elementów techniki równoległej (skręt równoległy i równoległy NW). Nauczanie śmigu

Doskonalenie techniki wykonania skretu równoległego. Nauczanie skrętu równoległego NW. Przejazdy układów bramek, elementy slalomu giganta oraz konkurencji równoległych

Doskonalenie poznanych elementów techniki. Nauczanie skrętu z półpługu i skrętu równoległego. Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki

Nauczanie wstępnych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (upadanie i podnoszenie się, zwroty, podchodzenie, pozycje zjazdowe, zjazd w linii i w skos stoku, ześlizgi, pług, jazda wyciągiem, skręty z pługu)

Elementy wstępne i zasady bezpieczeństwa prowadzenia zajęć na nartach zjazdowych. Technika i metodyka nauczania ewolucji kątowych. Analiza zapisu wideo skrętu z pługu (dostokowego i odstokowego).

Technika i metodyka nauczania ewolucji równoległych. Analiza zapisu wideo wykonania skrętu równoległego. Niebezpieczeństwa gór i zimy. Organizacja i zasady działania ratownictwa górskiego.

Technika sportowa w narciarstwie alpejskim. Analiza zapisu wideo jazdy terenowej i przejazdu slalomu. Organizacja imprez sportowo rekreacyjnych w narciarstwie alpejskim.

Zasady doboru sprzętu narciarskiego, podstawowe techniki serwisowania sprzętu narciarskiego, narciarski regulamin sportowy NRS Dekalog narciarski.

Sprawdzian praktyczny umiejętności techniki jazdy na nartach oraz prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych, udział w zawodach narciarskich slalomu giganta.

Wykaz literatury podstawowej

- 1). Bisaga J., Chojnacki K. — Narciarstwo zjazdowe., Warszawa, 1997, COS
- 2). Chojnacki K. — Wybrane zagadnienia z historii narciarstwa., Kraków, 2000, SITN- PZN
- 3). Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin sportowych., Wrocław, 2006, AWF
- 4). Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego., Kraków, 2013, SITN- PZN
- 5). Krasicki Sz. (red.) — Narciarstwo biegowe., Kraków, 2010, AWF

Wykaz literatury uzupełniającej

- 1). Rosiak D. — Nauka jazdy na snowboardzie w weekend., Warszawa, 1997, Wiedza i życie
- 2). Marasek A. — Bezpieczeństwo w górach ratownictwo., Kraków, 2002, SITN-PZN
- 3). Dyczkowski J., Sadowski G. — Program nauczania narciarstwa biegowego., Kraków, 2000, SITN- PZN
- 4). Krzeszowiak L. — Narciarski regulamin sportowy., Kraków, 2012, Wydział Sędziowski. PZN
- 5). Vysata K. — Narciarstwo zjazdowe., Warszawa, 2002, AWF.
- 6). Krasicki Sz. (red.) — Sporty zimowe - nabór i selekcja, Kraków, 2008, AWF.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	45

	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	10
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	20
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	10
	Przygotowanie do egzaminu	15
Ogółem bilans czasu pracy		45
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		4