

Nazwa grupy zajęć: <b>Obóz szkoleniowy zimowy</b>		ECTS <b>4</b>
Wydział: <b>Wydział Wychowania Fizycznego</b>		Kierunek: <b>wychowanie fizyczne</b>
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: <b>Zakład Terenowych Form Aktywności Fizycznej</b>		Rok: <b>II</b> Semestr: <b>IV</b>
Forma studiów/ rodzaj studiów: stacjonarne/niestacjonarne / studia: I stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć [stacjonarne / niestacjonarne]: 52/52
Koordinator grupy zajęć	dr Adam Staszekiewicz	Sposób realizacji: zajęcia wymagają bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów. Zajęcia realizowane głównie poza obiektami uczelni w ośrodkach sportów zimowych.
Wymagania wstępne	Wiedza: podstawowa wiedza dotycząca aktywności fizycznej wybranych zimowych form aktywności fizycznej. Umiejętności: brak wstępnych umiejętności. Kompetencje społeczne: świadomość zdobywania również samodzielnie wiedzy związanej z organizacją obozów i zimowisk.	
Cele grupy zajęć	Celem jest zapoznanie studentów z podstawową techniką różnych form aktywności fizycznej na zimowiskach i wiedzą z nią związaną. Ponadto nabycie umiejętności organizowania i przeprowadzania zimowych form wypoczynku dla dzieci i młodzieży.	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
<b>W zakresie wiedzy</b>			
W01	Posiada wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania i promowania zdrowia.	K_W15	P6S_WK
W02	Zna zagrożenia bezpieczeństwa i zdrowia związane z aktywnością ruchową, działania zapobiegawcze, zakres odpowiedzialności prawnej oraz zasady udzielania pierwszej pomocy w górach.	K_W21	P6S_WK
W03	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową podstawowych elementów technik z zakresu wybranych aktywności ruchowych.	K_W22	P6S_WK
<b>W zakresie umiejętności</b>			
U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne w zakresie sportów zimowych wykorzystywanych na zimowiskach i obozach.	K_U02	P6S_UW
U02	Potrafi posługiwać się środkami dydaktycznymi do zajęć ruchowych z różnych form aktywności ruchowej i dyscyplin sportu oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny.	K_U04	P6S_UO
U03	Potrafi organizować bezpieczne zajęcia w różnych warunkach, potrafi udzielić pierwszej pomocy w miejscu wypadku.	K_U15	P6S_UO
<b>W zakresie kompetencji społecznych</b>			
K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji.	K_K01	P6S_KK

K02	Posiada zdolność współpracy w zespole na rzecz promowania sportu i zdrowego stylu życia oraz podnoszenia jakości edukacji.	K_K07	P6S_KO
K03	Jest przygotowany do adaptacji i działania w nowych warunkach i sytuacjach, potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny.	K_K11	P6S_KK

### Stosowane metody dydaktyczne

**Wykład: wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład aktywny (wykorzystanie dyskusji)**

**Ćwiczenia: ćwiczenia praktyczne z wybranych dyscyplin sportu kształtujące prawidłową technikę.**

### Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów uczenia się: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p><b>Treści teoretyczne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zasady bezpiecznego przebywania w górach i korzystania ze stoków i wyciągów narciarskich. Pierwsza pomoc w razie wypadku.</li> <li>Znajomość doboru sprzętu narciarskiego/snowboardowego i sposobów jego przygotowania.</li> <li>Podstawy techniki jazdy na nartach lub snowboardzie.</li> <li>Planowanie i organizacja różnych form aktywnego wypoczynku dla dzieci i młodzieży w warunkach zimowych.</li> </ul> <p><b>Treści praktyczne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nauczanie i doskonalenie współczesnej techniki jazdy na nartach lub snowboardzie w różnych warunkach terenowych i na stokach o różnym stopniu nachylenia.</li> <li>Nauczanie elementów jazdy sportowej i freestyle.</li> <li>Organizacja i realizacja gier i zabaw na śniegu dla dzieci i młodzieży.</li> <li>Wykorzystanie technik wizualizacyjnych w nauczaniu narciarstwa lub snowboardu.</li> </ul>	52/52

### Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z poszczególnych aktywności fizycznych oraz teorii zgodnie z efektami kształcenia w wysokości minimum 50 %:

Zaliczenie teoretyczne – pisemne,

Zaliczenie praktyczne – ewolucje narciarskie lub snowboardowe,

Udział w zawodach sportowych w konkurencji slalom gigant.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		

Wg planu studiów, np. Udział w wykładach		
Udział w ćwiczeniach	52	52
Udział w seminariach		
Konsultacje		
<b>Samodzielna praca studenta:</b>		
Np. Przygotowanie do ćwiczeń	52	52
Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji		
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp		
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 104 godziny, co odpowiada 4 punktom ECTS</b>		

### Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

#### Lektura obowiązkowa:

Czopik J., Paślawska M.: Narciarstwo, zapobieganie urazom, udzielanie pierwszej pomocy, rady trenera, Wyd. PZWŁ, Warszawa 2011

Szafrański M., Bydliński M.: Narciarstwo od amatorów do zawodowców, Wyd. BOSZ, 2011

Kunysz P.: Program nauczania snowboardu SITS, wyd. Almapres, Wrocław 2012

Traczyk K.: Snowboard – podstawy freestyli, SITS, Zabrze 2009

Marciniak M.: Snowboard PORADNIK, wyd. PASCAL, Bielsko Biała 2007

Kunysz P.: Snowboard śladami instruktora, Oficyna Wydawnicza „Alma-Press”, Warszawa 2002

#### Literatura uzupełniająca:

Chojnacki K., Orlewicz-Musiał M.: Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich w Polsce od telemarku do carvingu, Kraków, 2005.

Narciarski Regulamin Sportowy, PZN Kraków 2009

Lesiewski A.: Narty – poradnik. Pascal 2009

Makowski K., Saklak W.: Zabawy na stoku czyli jak uczyć dzieci jeździć na nartach. Wyd. Harmonia, Gdańsk 2008;

Parnicki F.: Rozgrzewka narciarska, Biała Podlaska, 2007.

Vysata K.: Narciarstwo zjazdowe-podręcznik dla studentów wychowania Fizycznego. Warszawa, 2007.

Disler P.: Snowboard dla początkujących i zaawansowanych, Wydawnictwo „BK”, Wrocław 1998

McKenna L.: Snowboard szybki kurs, Wyd. Podsiedlik - Raniowski i Sp.- Sp. Z o.o., Poznań 1998

Rosiak D., Rosiak M.: Nauka jazdy na snowboardzie w weekend, Wiedza i Życie

### Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

### Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Test sprawdzający	Prezentacja/praca grupowa	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W01	X	X	
W02	X	X	
W03	X	X	
U01		X	
U02		X	X
U03		X	X
K01		X	X
K02		X	X
K03		X	X

\* Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/ poziomy 7