*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021- 2022/2023*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020/2021

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Obóz letni |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok 1 semestr II |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmiot kierunkowy do wyboru |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr hab. prof. UR Sławomir Drozd |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Marian Rzepko, prof.UR. Zbigniew Barabasz, Prof. Jan Junger, prof.UR Emilian Zadarko, dr Robert Czaja, dr Rafał Kołodziej, dr Paweł Ostrowski, dr Bartłomiej Czarnota, dr Gabriel Szajna, dr Dagmara Sądecka, dr Katarzyna Sochacka, dr Maciej Brożyna mgr Łukasz Godek, mgr Jerzy Kulasa, prof. Wojciech Czarny |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| II |  | 40 |  |  |  |  |  |  | 5 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Warunkiem wstępnym do uczestnictwa w zajęciach w semestrze drugim jest znajomość zabaw i gier ruchowych, kwalifikowanej pierwszej pomocy, pływania |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Przygotowanie w zakresie podstawowym wykwalifikowanej kadry nauczycielskiej  i organizatorów najpopularniejszych form rekreacji i wypoczynku letniego dzieci  i młodzieży |
| C2 | Rozwijanie zainteresowań poznawczych związanych z wypoczynkiem letnim . |
| C3 | Doskonalenie umiejętności i pogłębianie wiedzy z zakresu letnich form aktywności ruchowej. |
| C4 | Rozwijanie wyobraźni, samodzielnego i krytycznego myślenia oraz umiejętności decyzji niezbędnych w pracy z osobami wypoczywającymi i uprawiającymi letnie formy aktywności ruchowej |
|  |  |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Student opisuje rolę aktywności fizycznej w środowisku letnim. Charakteryzuje rolę i miejsce form aktywności letnich w systemie wychowania fizycznego dzieci i młodzieży. | K\_W01 |
| EK\_02 | Właściwie dobiera źródła oraz informacje z nich pochodzące do projektowania szkolnego procesu wychowania fizycznego, dokonywać oceny, syntezy i krytycznej analizy tych informacji, właściwie wspierać rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży podczas organizacji obozów letnich | K\_U02 |
| EK\_03 | Godnego reprezentowania zawodu i pracy nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora oraz może być wzorem do naśladowania dla dzieci i młodzieży podczas organizacji obozów letnich | K\_K10 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
|  |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Pływanie na wodach otwartych z elementami ratownictwa wodnego:  - specyfika akwenów otwartych,  - zapoznanie się z kąpieliskiem,  - pływanie ratownicze,  - skoki ratownicze z pomostu,  - pływanie długodystansowe,  - sposoby wykonywania rzutów podręcznym sprzętem ratowniczym,  - manewrowanie ratowniczą łodzią wiosłową,  - sposoby holowania osoby zmęczonej/nieprzytomnej/agresywnej. |
| Kajakarstwo/ kanu  - zakładanie kamizelki asekuracyjnej,  - wodowanie kajaka /kanu,  - chwyt wiosła/ pagaja podstawowe zasady i techniki wiosłowania,  - podstawowe sposoby manewrowania kajakiem / kanu (pływanie na wprost, hamowanie, zmiany kierunku, pływanie do tyłu, zatrzymywanie kajaka/kanu),  - ćwiczenia równoważne na wodzie,  - pływanie w szyku,  - zabawy, gry oraz ćwiczenia doskonalące poznane umiejętności wiosłowania/ pagajowania,  - podstawy ratownictwa kajakowego ( budowa tratwy, ratowanie załogi i kajaka),  - wycieczka po akwenie.  Gry terenowe:  - reguły i zasady gry terenowej ,,podchody”,  - metodyka prowadzenia zajęć w terenie,  - posługiwanie się kompasem,  - zasady projektowania tras do biegu na orientację  - bieg na orientację |
| Żeglarstwo jachtowe:  - nauka podstawowych węzłów żeglarskich,  - praca załogi na jachcie,  - stawianie, zrzucanie żagli w porcie na wodzie,  - podnoszenie opuszczanie miecza i płetwy sterowej,  - manewrowanie jachtem na pagajach/wiosłach,  - praca sterem ( ostrzenie, odpadanie),  - stawanie w linii wiatru i odchodzenie na żądany hals,  - nauka zwrotu przez sztag,  - nauka zwrotu przez rufę,  - nauczanie manewru człowiek za burtą,  Żeglarstwo deskowe:  - zakładanie kamizelki asekuracyjnej, łączenie pędnika z deską, wynoszenie sprzętu na wodę  i znoszenie na ląd, - ćwiczenia równoważne i oswajające ze sprzętem i środowiskiem,  - ćwiczenia przygotowawcze do manewrowania deską (postawienie pędnika, pozycja wyjściowa , dryf kontrolowany),  - manewry proste ( start, kurs półwiatr),  - wyostrzenie, odpadnięcie,  - manewry proste (bajdewind, fordewind), |
| Turystyka rowerowa  - organizacja wycieczki rowerowej,  - zasady bezpiecznego poruszania się w szyku,  - dobór miejsc na przerwy podczas wycieczki. |
| Turystyka górska  - zasady i organizacja wycieczki gorskiej. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | kolokwium, konspekt zajęć | ćwiczenia |
| Ek\_ 02 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| Ek\_ 03 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Na ocenę końcową (podsumowującą) z przedmiotu obóz letni składają się:  W 20% ocena ze sprawdzianu praktycznych umiejętności techniki poszczególnych letnich aktywności ruchowych(skoki ratownicze, węzły żeglarskie, technika manewrowania łodzią wiosłowa), w 20% ocena za wynik uzyskany w trakcie zawodów w pływaniu długodystansowym, w 20% ocena z techniki manewrowania kajakiem , w 15% ocena z obserwacji w trakcie zajęć,  w 15% ocena z kolokwium i 10 % ocena za opracowanie konspektu z gier terenowych.  Punkty uzyskane z poszczególnych form zaliczeń (ocen formujących) są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  Poniżej 50% max.pkt.- ndst (2,0)  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 40 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | Udział w konsultacjach - 20 godz.  Udział w spotkaniu organizacyjnym – 2 godz.  22 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Analiza literatury – 8 godz.  Opracowanie konspektów – 15 godz.  Samodoskonalenie elementów technicznych – 20 godz. przygotowanie do prowadzenia fragmentu zajęć -15 godz.  Przygotowanie do kolokwium – 5 godz.  63 |
| SUMA GODZIN | 125 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 5 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. BARANKIEWICZ J., *Zabawy i gry z rowerem dla dzieci i młodzieży*, Centrum Doskonalenia Nauczycieli Oddział w Kaliszu, Kalisz 1990. 2. BARANKIEWICZ J., *Zabawy, gry i wyścigi na rowerach*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1995, nr 2. 3. BEGER A., *Zdrowie na kółkach,* „Gościniec PTTK” 2003, nr 2. 4. BOGUSŁAWSKI J., *Kto także odpowiada za tragiczny stan bezpieczeństwa na drogach w Polsce*, „Transport Miejski” 1998, nr 9. 5. BONDAROWICZ M., Staniszewski T., Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych, AWF Warszawa 2000. 6. KLAWENDER J. (red.), Wybrane zagadnienia z zakresu prowadzenia wycieczek, AWF Warszawa 2007. 7. NEUHORN S., SADOWSKI G., *Obozy wędrowne. Przewodnik do zajęć*, AWF Warszawa 2013. 8. OSTROWSKI A., *Zabawy i gry rekreacyjne w wodzie*. WSiP, Warszawa 2003. 9. PILAWSKA A., PILAWSKI A., PERLIŃSKI W., *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, wyd. GWSH, Katowice 2003. 10. RYNKIEWICZ T., *Kajakarstwo klasyczne, AWF Warszawa 2009.* 11. STANISZEWSKI T., NEUHORN S. (red.), *Obozy letnie – przewodnik do ćwiczeń,* AWF Warszawa 2013. |
| Literatura uzupełniająca:   1. BŁACHY R., BIGIEL W., *Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim*, wyd. AWF Wrocław 2005. 2. BUCHFELDER M., BUCHFELDER A., *Podręcznik pierwszej pomocy*, wyd. lekarskie PZWL, Warszawa1993. 3. CHODNIKIEWICZ Z., *,Metody szkolenia w żeglarstwie,* wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1982. 4. DĄBROWSKI A., *Zarys teorii rekreacji ruchowej,* AWF, Warszawa 2006. 5. DRABIK J., *Kajakarstwo teoria i praktyka*, wyd. Sport, Turystyka i Rekreacja, AWF Gdańsk 1991. 6. KAZANECKI A., *Terenoznawstwo,* wyd. MAW. Warszawa 1977. 7. ŁOBOŻEWICZ T., *Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej - Przewodnik do ćwiczeń,* wyd. AWF Warszawa1996. 8. PARNICKI F., *Vademecum obozowicza* –*lato*, opracowanie zbiorowe, Warszawa 2000. 9. WAADE B. (red.), *Pływanie sportowe i ratunkowe, teoria i metodyka,* wyd. AWFiS, Gdańsk 2005. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)