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

**SYLABUS**

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

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020/2023

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Zimowe Formy aktywności ruchowej ( do wyboru narciarstwo, snowboard) |
| 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 2 semestr III, 3 rok semestr V |
| 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, dr Bartłomiej Czarnota ,  dr Rafał Kołodziej, dr hab.prof.UR Sławomir Drozd |

\* *-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** |
| III |  | 20 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| V |  | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 |

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 trzecim jest znajomość zabaw i gier ruchowych  Warunkiem dopuszczenia do zajęć w semestrze piątym jest osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia w semestrze trzecim |

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 zimowego dzieci  i młodzieży |
| C2 | Rozwijanie zainteresowań poznawczych związanych z wypoczynkiem zimowym . |
| C3 | Doskonalenie umiejętności i pogłębianie wiedzy z zakresu sportów zimowych. |
| C4 | Rozwijanie wyobraźni, samodzielnego i krytycznego myślenia oraz umiejętności decyzji niezbędnych w pracy z osobami wypoczywającymi w i uprawiającymi sporty zimowe. |
|  |  |

**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 | zna i rozumie fazy tworzenia nawyku ruchowego , przyczyny i skutki działania sił na ciało oraz otoczenie  Zna i rozumie metody realizacji zadań ruchowych, nauczania ruchu; | K\_W08  SKN/WFI/W6 |
| EK\_02 | Student wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po stoku narciarskim i korzystania  z infrastruktury narciarsko-snowboardowej oraz łyżwiarskiej ( wyciągi, trasy biegowe, lodowiska itp.) Student opisuje wybrane przepisy ze sportowych konkurencji sportów zimowych | K\_W17 |
| EK\_03 | Zna i rozumie budowę toku lekcyjnego i jednostki treningowej  Zna i rozumie wykorzystanie w procesie wychowania fizycznego środków dydaktycznych, w tym przyborów, sprzętu i urządzeń sportowych, zastosowanie nowoczesnych technologii informacyjno-komputerowych oraz aplikacji internetowych do pomiaru indywidualnej aktywności fizycznej; | K\_W18  SKN/WFI/W8 |
| EK\_04 | Student skonstruuje i dobierze odpowiednie metody  i formy kształtowania zimowych form aktywności ruchowej  Potrafi identyfikować typowe ćwiczenia i zadania ruchowe z wymaganiami ogólnymi i szczegółowymi podstawy programowej, programu nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej, rozwijać kompetencje kluczowe w procesie wychowania fizycznego na etapie szkoły podstawowej; | K\_U04  SKN/WFI/U1 |
| EK\_05 | Potrafi demonstrować elementy techniki indywidualnej wybranych form aktywności fizycznej. | K\_U07 |
| EK\_06 | Student projektuje proces nauczania zimowych form aktywności fizycznych do rzeczywistych potrzeb rozwojowo-zdrowotnych dzieci i młodzieży  Potrafi konstruować narzędzia (sprawdziany i testy) do kontroli i oceny nauczanych umiejętności ruchowych; | K\_U11  SKN/WFI/U9 |
| EK\_07 | Student określa prawidłowe miejsce do prowadzenia zimowych form aktywności ruchowych | K\_U12 |
| EK\_08 | Potrafi opracować roczny szczegółowy plan pracy dydaktyczno-wychowawczej z wychowania fizycznego dla wybranej klasy; | K\_U15 |
| EK\_09 | Student projektuje konspekt z wybranych zimowych form aktywności fizycznych ( narciarstwo, snowboard, narciarstwo biegowe, łyżwiarstwo z elementami hokeja na lodzie ) | K\_U17 |
| EK\_10 | Potrafi zorganizować zwody sportowe szkolne i środowiskowe | K\_U21 |
| EK\_11 | Student prezentuje właściwą komunikację z grupą ćwiczebną w czasie prowadzenia zajęć z zimowych form aktywności fizycznej  Potrafi stosować czynności kontrolne, korygujące i naprowadzające w celu usuwania błędów przy nauczaniu lub doskonaleniu określonych umiejętności ruchowych; | K\_U25  SKN/WFI/U10 |
| EK\_12 | Jest gotów do promowania zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej w środowisku szkolnym, lokalnym i rodzinnym | K\_K04 |
| EK\_13 | Jest gotów do kształtowania umiejętności współpracy uczniów w grupach, drużynach i zastępach ćwiczebnych; | SKN/WFI/K5 |
| EK\_14 | Jest gotów do rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności oraz logicznego i krytycznego myślenia w odniesieniu do różnorodnych indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej; | SKN/WFI/K7 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

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

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Zasady bezpiecznego przebywania w górach i korzystania ze stoków i wyciągów  narciarskich. Pierwsza pomoc w razie wypadku.  Znajomość doboru sprzętu narciarskiego/snowboardowego i sposobów jego  przygotowania.  Podstawy techniki jazdy na nartach lub snowboardzie.  Planowanie i organizacja różnych form aktywnego wypoczynku dla dzieci i  młodzieży w warunkach zimowych. Organizacja gier i zabaw rekreacyjnych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu do uprawiania sportów zimowych |
| Narciarstwo zjazdowe:   * oswojenie ze sprzętem i środowiskiem; * doskonalenie równowagi; * opanowanie przemieszczania się; * opanowanie zmian ustawienia się względem stoku; * nauka bezpiecznego upadania; * nauka podnoszenia się na płaskim, na stoku; * opanowanie podchodzenia (podejście krokiem zwykłym, podejście schodkowaniem, podejście rozkrokiem); * zjazd w linii spadku stoku; * jazda w skos stoku; * zmiana kierunku jazdy z przestępowaniem do stoku; * krok łyżwowy; * pług; * łuki płużne; * ześlizgi; * skręt doskokowy; * skręt z pługu; * skręt ślizgowy * opanowanie szybkiego zatrzymania się *skręt stop;* * skręt równoległy *nisko wysoko* ; * skręt równoległy długi; * skręt równoległy krótki; * śmig – wykonanie krótkich skrętów doskokowych zakończonych zwiększeniem zakrawędziowania nart, * jazda sportowa; * funcarving; * jazda w każdym śniegu i terenie; * jazda synchroniczna |
| Snowboard:   * oswojenie ze sprzętem i środowiskiem; * podnoszenie i upadanie; * pozycja podstawowa i równowaga; * poruszanie się po płaskim terenie; * podejścia i zwroty; * ześlizgi; * jazda w skos stoku; * jazda wyciągiem; * skręt doskokowy ślizgowy; * skręt ślizgowy; * skręt ślizgowy NW; * skręt ślizgowy NW doskokowy; * przejazd łatwych form terenowych; * skręt doskokowy cięty; * skręt cięty; * skręt cięty NW; * skręt ślizgowy tyłem; * skok prosty; * skręt cięty WN; * śmigi; * elementy techniki freestylowej; * półobrót i półobrót płaski;   przejazd trudnych form terenowych |
| Specyfikacja zajęć łyżwiarskich:   * bezpieczeństwo i higiena; * zachowanie się na lodowisku; * pierwsza pomoc podczas wypadków na lodowisku; * organizacja pracy na ślizgawce; * ćwiczenia równoważne; * zaprawa łyżwiarska – ćwiczenia ogólno-rozwojowe i specjalne; * doskonalenie koordynacji ruchowej; * odepchnięcie, jazda w przód; * jazda tyłem; * zatrzymania: tylną częścią łyżwy, półpługiem, pługiem, sposobem t, sposobem t odwróconym, zatrzymanie zwrotem na obu nogach; * przekładanka przodem; * przekładanka tyłem; * pozycje łyżwiarskie; * figury obowiązkowe: łuki i półuki, przejścia(wężyki), trójki, trójki odwrotne, pętlice; * kroki łyżwiarskie: kroki na łuku, kroki na wężyku, kroki trójkowe; * cyrkle: przodem i tyłem wewnątrz, przodem i tyłem zewnątrz; * piruety: na dwóch nogach, stany na jednej nodze, siadany, na wadze; * gry i zabawy na łyżwach:   Hokej na lodzie:   * wiadomości ogólne; * jazda hokejowa; * starty: z miejsca , z jazdy; * jazda slalomowa: przodem i tyłem; * obroty; * technika gry w hokeja: technika posługiwania się kijem, prowadzenie krążka, podania i przyjmowania krążka, strzały; * gra w hokeja na lodzie (mecz). |
| Narciarstwo biegowe – technika i metodyka. |
| Zimowa turystyka piesza w górach. |

3.4 Metody dydaktyczne

*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 – EK\_03 | kolokwium, konspekt zajęć, udział w zawodach narciarsko-snowboardowych, | ćwiczenia |
| Ek\_ 04 – EK\_12 | konspekt i obserwacja prowadzenia zajęć | ćwiczenia |
| EK\_13- EK\_14 | obserwacja prowadzenia zajęć | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Na ocenę końcową (podsumowującą) z przedmiotu zimowe formy aktywności ruchowej w semestrze III składają się:  W 30% ocena ze sprawdzianu praktycznych umiejętności techniki poszczególnych ewolucji narciarskich/snowboardowych, w 20% ocena za wynik uzyskany w trakcie zawodów (narciarstwo/snowboard), w 20% ocena z techniki z podstaw łyżwiarstwa, w 15% ocena  z obserwacji w trakcie zajęć, i w 15% ocena z kolokwium.  Kryterium oceny z kolokwium:  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)  Na ocenę końcową (podsumowującą) z przedmiotu zimowe formy aktywności ruchowej  w semestrze V składają się:  w 30% średnia z ocen za opracowanie konspektów zajęć (4 konspekty dla narciarstwa zjazdowego lub snowboardu, 3 konspekty dla łyżwiarstwa) w 35% ocena za prowadzenie zajęć z metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego lub snowboardu w 10% ocena za prowadzenie zajęć z metodyki nauczania podstaw łyżwiarstwa i hokeja na lodzie w 15% ocena za wynik uzyskany w trakcie zawodów (narciarstwo/snowboard) w 10% ocena wystawiona przez prowadzącego na podstawie obserwacji w trakcie zajęć.  Punkty uzyskane z poszczególnych form zaliczeń (ocen formujących) są przeliczane  na procenty, którym odpowiadają oceny:  poniżej 50% - niedostateczny,od 51% do 60% - dostateczny,od 61% do 70% - dostateczny plus, od 71% do 80% - dobry,od 81% do 90% - dobry plus, od 91% do 100% - bardo dobry |

**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 – 10 godz.  Opracowanie konspektów – 13 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. CHOJNACKI K., ORLEWICZ-MUSIAŁ M., *Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich w Polsce - Od telemarku do carvingu ,* Podręczniki i skrypty nr 24, Kraków 2005. 2. ŁARIONOW A., *Narciarstwo biegowe - technika kroków narciarskich i metodyka ich nauczania,*  Katowice 2001. 3. KUNYSZ P., Snowboard – śladami instruktora. Almapress 2008 4. KUNYSZ P., SABAT U., Snowboard – gry, zabawy i ćwiczenia – Wrocław 2011 5. NEUHORN S., SADOWSKI G. (red.), *Obozy zimowe- przewodnik do zajęć,* AWF Warszawa 2006. 6. *PROGRAM NAUCZANIA NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO 2018,*Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego. 7. SZCZĘSNY K. J., *Narciarstwo współczesne*, Kraków 2001. 8. VYŠATA K., *Narciarstwo zjazdowe – podręcznik dla studentów wychowania fizycznego*, AWF Warszawa 2006. 9. WALLNER H., *Carving - perfekcyjna jazda na nartach*, Wrocław 2004. 10. ZADARKO E.,BARABASZ Z., ABC narciarstwa zjazdowego. PWSZ Krosno 11. ZADARKO E.,BARABASZ Z.,, ABC hokeja na lodzie . Rzeszów 2009. 12. ŻEMOJTEL M., *Narciarstwo tourowe śladowe i biegowe*, Kraków 2006. |
| Literatura uzupełniająca:   1. LENKIEWICZ W., MARASEK A., *Zimowa turystyka piesza w górach,*  Kraków 2008. 2. LESIEWSKI A., LESIEWSKI J., Narty. Bielsko-Biała 2007 3. STANISŁAWSKI Z., *Na nartach zjazdowych - Praktyczny kurs dla każdego,* Warszawa 2001. 4. VYSATA K., *Sporty zimowe w turystyce i rekreacji,* wyd. Escrella 2004. |
|  |

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)