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

**SYLABUS**

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

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2022/2023

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Terenoznawstwo i biegi na orientację |
| 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 | Studia niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 3 rok, 5 semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmiot modułowy |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | dr Robert Bąk |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących |  |

\* *-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** |
| **5** | **-** | **10** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** |

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)

Zaliczenie z oceną.

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawy metodyki wychowania fizycznego. Podstawowa wiedza z zakresu biegów na orientację. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Wiedza i umiejętności w zakresie technik orientacji w terenie techniki posługiwania się mapą. |
| C2 | Wiedza i umiejętności w zakresie organizacji zajęć z elementami biegów na orientację. |

**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 wyjaśni zasady bezpiecznej organizacji zajęć z zakresu biegów na orientację. | K\_W14 |
| EK\_02 | Student potrafi wykorzystać technologie informatyczne w procesie dydaktycznym. | K\_U22 |
| EK\_03 | Student jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści z zakresu metodyki nauczania biegów na orientację. | K\_K01 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści merytoryczne** | |
| 1. | Zajęcia wprowadzające, przedstawienie zasad bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć, doboru sprzętu i ubioru do biegania w terenie. |
| 2. | Ćwiczenia technik posługiwania się mapą, czytanie map. |
| 3. | Ćwiczenia technik posługiwania się kompasem, busolą i krzywomierzem. |
| 4. | Podstawowe techniki pomiarów terenowych. |
| 5. | Ćwiczenia technik orientowania się w terenie bez przyrządów. |
| 6. | Nawigowanie z pomocą instruktora: z punktu do punktu przy wykorzystaniem mapy i busoli, z punktu do punktu przy wykorzystaniem mapy i ukształtowania terenu . |
| 7. | Nawigowanie samodzielne: planowanie trasy i praktyczna nawigacja po punktach wskazanych przez instruktora. |
| 8. | Teoretyczne i metodyczne podstawy treningu biegowego |
| 9. | Podstawowe zasady organizacji biegów na orientację |

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*

Ćwiczenia praktyczne.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_01 | Kolokwium | Ćw. |
| EK\_02 | Kolokwium | Ćw. |
| EK\_02 | Kolokwium, obserwacja w trakcie zajęć | Ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ocenę końcową stanowi średnia oceny z kolokwium i oceny poprawności wykonania zadnia metodycznego. Kryteria uzyskania poszczególnych ocen:  Ocena 2,0 – poniżej 50% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium  Ocena 3,0 – 51-60% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium  Ocena 3,5 – 61-70% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium  Ocena 4,0 – 71-80% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium  Ocena 4,5 – 81-90% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium  Ocena 5,0 – 91-100% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium |

**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 | | 10 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego | | 5 |
| udział w konsultacjach: | 4 |
| udział egzaminie/kolokwium: | 1 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta | | 10 |
| przygotowanie do zajęć: | 10 |
| przygotowanie do egzaminu/kolokwium: | 0 |
| **SUMA GODZIN** | | **25** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | | **1** |

*\* 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. Mleczko E. (1999) Biegi na orientację technika, taktyka, trening. Wydawnictwo AWF Kraków. 2. Höh R. (2006) Kompas i GPS dla poczatkujących. Wydawnictwo Bezdroża, Kraków. 3. Jacobson C. (2007) Mapa, kompas, GPS. Wydawnictwo Eremis, Warszawa**.**   Literatura uzupełniająca   1. Kardaś R., Święcicki W. (2010) Topografia i terenoznawstwo. Polski Związek Alpinizmu, Warszawa |

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)