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

**SYLABUS**

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

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2021/2022

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 | stacjonarne |
| 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, prof.UR. Zbigniew Barabasz, Prof. Jan Junger, prof.UR Emilian Zadarko, dr Robert Czaja, dr Rafał Kołodziej,  dr Janusz Zielinski, dr Paweł Ostrowski, dr Bartłomiej Czarnota,  dr Piotr Matłosz, dr Gabriel Szajna, dr Dagmara Sądecka, mgr Łukasz Godek |

\* *-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 |  | 32 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| V |  | 32 |  |  |  |  |  |  | 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

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 – 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 kospektów 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 | 64 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | Udział w konsultacjach – 9 godz.  Udział w spotkaniu organizacyjnym – 2 godz.  11 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Analiza literatury – 10 godz.  Opracowanie konspektów – 15 godz.  Samodoskonalenie elementów technicznych – 15 godz. przygotowanie do prowadzenia fragmentu zajęć -5 godz.  Przygotowanie do kolokwium – 5 godz.  50 |
| 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)