

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Fizjoterapia

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **OBÓZ LETNI**

Kod przedmiotu: **ZWKF_F_J_O_G.1_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Jacek Stasiak

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Jacek Stasiak, dr Alicja Naczek – Pływanie, ratownictwo, formy aktywności w wodzie
2. dr Mariola Radzińska, dr Jan Łojewski, dr Paweł Przybylski – Żeglarstwo
3. dr Wojciech Zieliński, dr Paweł Przybylski – Windsurfing i narciarstwo wodne
4. prof. AWF dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn, Zdzisław Stejnborn – Kajakarstwo
5. dr Piotr Wójciak – Sporty rekreacyjne
6. dr Marzena Tomczak – Organizacja czasu wolnego
7. prof. AWF dr hab. Piotr Żurek – Tenis

Data opracowania: **24.03.2022 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia jednolite magisterskie			
Profil	praktyczny			
Specjalność	–			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		60		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C1	Nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu organizacji wypoczynku i czasu wolnego dzieci i młodzieży.
C2	Praktyczne doskonalenie własnych umiejętności pływackich na wodach otwartych. Poznanie teoretyczne i praktyczne zasad samoratownictwa i ratowania życia ludzkiego.
C3	Poznanie terminów i zwrotów używanych w żeglarstwie i kajakarstwie. Przyswojenie umiejętności posługiwania się sprzętem wodnym.
C4	Nabycie umiejętności organizacji gier rekreacyjnych i plenerowych. Zapoznanie się ze specyfiką tenisa jako formy aktywności fizycznej.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Umiejętność pływania,
- Znajomość zasad zachowania się w środowisku naturalnym.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Sym-bol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji
EK1	zna zasady organizacji wypoczynku i czasu wolnego dzieci i młodzieży; potrafi stworzyć model imprezy plenerowej	C.W12 B.U4 B.U12	P7S_WG P7S_WK P7S_UU P7S_UK
EK2	zna zasady pływania w grupie na wodach otwartych; zna podstawowe czynności ratownicze: holowania, uwalnianie z chwytów, posługiwanie się podręcznym sprzętem ratunkowym, udzielanie pierwszej pomocy tonącemu	H.W1 H.U1	P7S_UW

Sym-bol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji
EK3	zna podstawową terminologię i elementy budowy jachtu, zestawu windsurfingowego i kajaka; potrafi określić kurs łodzi i deski windsurfingowej względem wiatru; potrafi utrzymać prawidłową pozycję na halsie, zatrzymać i zmienić kierunek żeglugi; zna prawo drogi i wybrane węzły żeglarskie; potrafi pracować na jachcie w charakterze załogi; prawidłowo zabezpiecza i przenosi sprzęt wodny	B.U9 K.3 K.6	P7S_UW P7S_KO P7S_KK
EK4	zna podstawowe zasady oraz techniki gry i zagrania w tenisie plażowym, kwadrancie, Frisbee Ultimate, Ringo, Boule, Indiaci i Spikeballa; zna przepisy, terminologię i podstawowe techniki gry w tenisa; rozumie potrzebę propagowania różnych form aktywności fizycznej, ich zalet zdrowotnych, sportowych i rekreacyjnych	B.U9 K.3 K.6	P7S_UW P7S_KO P7S_KK

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
PLYWANIE NA WODACH OTWARTYCH I RATOWNICTWO WODNE		
ĆW1	Pływanie sportowymi technikami. Zasady pływania w grupie na wodach otwartych. Sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym. Doskonalenie pływania sportowego. Ratownictwo. Holowanie. Pływanie w ubraniu i rozbieranie się w wodzie. Uwalnianie się z chwytów. Posługiwanie się podręcznym sprzętem ratowniczym (boja SP, rzutka rękawowa, koło ratunkowe, pas węgorz). Manewrówka. Udzielanie pomocy tonącemu. Zaliczenie: utrzymania się na wodzie w pozycji stojącej; holowania tonącego; uwalniania się od chwytów i objęć tonącego; akcja ratownicza z użyciem podręcznego sprzętu ratowniczego.	12
ĆW2	Przygotowanie desek SUP do wypłynięcia. Zasady bezpieczeństwa na wodzie. Skuteczne wiosłowanie i manewrowanie deską. Testowanie różnych typów desek SUP.	2
ŻEGLARSTWO JACHTOWE		
ĆW3	Zasady i środki bezpieczeństwa. Podstawowe nazewnictwo i budowa jachtu. Rola i obowiązki załoganta i sternika. Walory żeglarstwa jachtowego. Podstawowe węzły żeglarskie. Podstawy teorii żeglowania (rozpoznanie kierunku, orientacja akwenu, kursy łodzi względem wiatru). Praca żaglami. Sterowanie jachtem (trzymanie kursu, ostrzenie, odpadanie). Manewry podstawowe (zwrot przez sztag / rufę). Prawo drogi. Odejście i dojsięcie do nabrzeża (cumowanie jachtu).	8

WINDSURFING		
ĆW4	Zasady i środki bezpieczeństwa. Rodzaje sprzętu. Zasady trzymania pędnika. Odpowiedzialność windsurfera. Zejście na wodę. Techniki wyciągnięcia pędnika z wody. Podstawy teorii i praktyki manewrowania deską z żaglem. Start i zatrzymanie zestawu. Sterowanie (trzymanie kursu, ostrzenie, odpadanie), ustawienie stóp i środka ciężkości. Manewry podstawowe (zwrot na wiatr / z wiatrem). Prawo drogi. Walory żeglarstwa deskowego, pływanie do celu. Narciarstwo wodne. Pływanie w kilwaterze.	6
NARCIARSTWO WODNE		
ĆW5	Zasady i środki bezpieczeństwa. Zasady startu na dwóch nartach. Start z wody. Zakończenie holowania w wodzie. Pływanie w kilwaterze.	2
KAJAKARSTWO		
ĆW6	Rodzaje kajakarstwa. Budowa i typy kajaków. Zasady bezpieczeństwa na wodzie. Organizacja spływów kajakowych. Podstawowe umiejętności w posługiwaniu się kajakiem sportowym. Nauka wiosłowania, wsiadania i wysiadania z kajaku wyczynowego. Podstawowe manewry wykonywane na kajaku turystycznym. Turystyka kajakowa.	10
SPORTY REKREACYJNE		
ĆW7	Krótki rys historyczny, przepisy i zasady gry: Frisbee, Ringo, Kwadrant, Boule, Indiaca, Spikeball, Speedball, Tenis plażowy. Podstawowe ćwiczenia techniczne w ww. grach. Gra właściwa. Zorganizowanie turnieju wewnątrzgrupowego.	8
ORGANIZACJA CZASU WOLNEGO		
ĆW8	Sposoby i formy spędzania czasu wolnego. Uwarunkowania wiekowe spędzania czasu wolnego. Zasady organizacji i planowania czasu wolnego. Tworzenie modelu imprezy plenerowej. Gra kartograficzna z elementami biegu na orientację.	6
TENIS		
ĆW9	Wprowadzenie (sprzęt, zasady gry, walory prozdrowotne, specyfika gry). Konserwacja kortu. Sposoby poruszania się po korcie. Technika i taktyka gry. Podstawowe uderzenia (forhend, bekhend). Rozpoczęcie gry (serwis). Rozgrywanie piłki (forhend, bekhend, wolej).	6
Razem		60

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład informacyjny.
M2	Pokaz i objaśnienie.
M3	Zajęcia praktyczne.
M4	Opracowanie projektu.
M5	Praca w grupach.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	60
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Aktywny udział w zajęciach.
----	-----------------------------

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne poszczególnych modułów.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- Uzyskanie pozytywnej oceny z poszczególnych modułów wchodzących w skład obozu letniego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie potrafi stworzyć prostego modelu imprezy plenerowej.
na ocenę 3	Student wraz z grupą tworzy model prostej imprezy plenerowej.
na ocenę 4	Student wraz z grupą tworzy model i organizuje imprezę plenerową.
na ocenę 5	Student pracując aktywnie w grupie tworzy model i organizuje imprezę plenerową.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie zna zasad pływania na wodach otwartych; nie zna podstawowych czynności ratowniczych; wykonuje rzut rzutką rękawową na odległość mniejszą niż 12 metrów.
na ocenę 3	Student stosuje podstawowe czynności ratownicze, lecz popełnia błędy; z pomocą instruktora udziela pierwszej pomocy; wykonuje rzut rzutką rękawową na odległość 12–15 metrów.
na ocenę 4	Student zna zasady pływania w grupie na wodach otwartych; z niewielkimi błędami wykonuje podstawowe akcje ratownicze i udziela pierwszej pomocy tonącemu; wykonuje rzut rzutką rękawową na odległość 15–18 metrów.
na ocenę 5	Student zna i rozumie zasady pływania w grupie na wodach otwartych; samodzielnie wykonuje wszystkie czynności ratownicze objęte programem zajęć; bezbłędnie udziela pierwszej pomocy tonącemu; wykonuje rzut rzutką rękawową na odległość 18 metrów do celu.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie zna budowy jachtu, zestawu windsurfingowego i kajaka; nie zna i nie rozumie zasad poruszania się po wodzie

na ocenę 3	Student zna podstawową terminologię i elementy budowy sprzętu wodnego, prawidłowo go przenosi i zabezpiecza; z pomocą nauczyciela określa kurs względem wiatru; utrzymuje się na halsie, lecz z trudnością zatrzymuje i zmienia kierunek żeglugi; zna prawo drogi i wybrane węzły żeglarskie; zna zasady pracy na jachcie; potrafi przepłynąć na desce windsurfingowej.
na ocenę 4	Student zna podstawową terminologię i elementy budowy sprzętu wodnego, prawidłowo go przenosi i zabezpiecza; z niewielkimi błędami określa kurs względem wiatru; utrzymuje się na halsie, zatrzymuje i zmienia kierunek żeglugi, lecz niekiedy przypadkowo; zna prawo drogi i wybrane węzły żeglarskie; zna zasady pracy na jachcie; pływa na desce windsurfingowej i obraca deskę z wiatrem i na wiatr.
na ocenę 5	Student zna i wykorzystuje specjalistyczną terminologię; bezbłędnie wymienia elementy budowy jachtu, zestawu windsurfingowego i kajaka; samodzielnie określa kurs łodzi względem wiatru; swobodnie utrzymuje prawidłową pozycję na halsie, zatrzymuje i zmienia kierunek żeglugi; zna prawo drogi; prezentuje węzły żeglarskie; odnajduje się jachcie w charakterze załogi; prawidłowo zabezpiecza i przenosi sprzęt wodny; ma prawidłową technikę żeglugi; zna i potrafi zademonstrować manewry na desce windsurfingowej: obroty deską z wiatrem i na wiatr, ostrzenie i odpadanie, zwroty na wiatr i z wiatrem.
Efekt uczenia się EK4	
na ocenę 2	Student nie zna podstawowych zasad ani technik gry w tenisa, tenisa plażowego, kwadranta, Frisbee Ultimate, ringo, Boule, Indiac lub Spikeballa.
na ocenę 3	Student zna podstawowe zasady oraz techniki gry i zagrania w tenisie, tenisie plażowym, kwadrancie, Frisbee Ultimate, ringo, Boule, Indiacie i Spikeballu; wykazuje się przeciętnymi umiejętnościami gry; rozumie potrzebę propagowania różnych form aktywności fizycznej, ich zalet zdrowotnych, sportowych i rekreacyjnych.
na ocenę 4	Student zna zasady i przepisy oraz omawia podstawowe techniki gry i zagrania w tenisie, tenisie plażowym, kwadrancie, Frisbee Ultimate, ringo, Boule, Indiacie i Spikeballu; wykazuje się dobrymi umiejętnościami gry; rozumie potrzebę propagowania różnych form aktywności fizycznej, ich zalet zdrowotnych, sportowych i rekreacyjnych.
na ocenę 5	Student zna zasady i przepisy oraz omawia i wykorzystuje podstawowe techniki gry i zagrania w tenisie, tenisie plażowym, kwadrancie, Frisbee Ultimate, ringo, Boule, Indiacie i Spikeballu; wykazuje się bardzo dobrymi umiejętnościami gry; świadomie propaguje różne formy aktywności fizycznej, rozumie ich zalety zdrowotne, sportowe i rekreacyjne.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	C.W12, B.U4 B.U12	C1	ĆW8	M1, M4, M5	F1, P1
EK2	H.W1, H.U1	C2	ĆW1, ĆW2	M1–M3	F1, P1
EK3	B.U9, K.3, K.6	C3	ĆW2–ĆW6	M1–M3	F1, P1
EK4	B.U9, K.3, K.6	C4	ĆW7, ĆW9	M1–M3	F1, P1

12. Wykaz literatury

–

13. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)