

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

**Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **OBÓZ LETNI**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_O\_D.3\_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 hab. prof. AWF Anna Skarpańska-Stejnborn
2. dr hab. Piotr Żurek
3. dr Alicja Nacz
4. dr Mariola Radzińska
5. dr Jacek Stasiak
6. dr Marzena Tomczak

Data opracowania: **01.10.2020 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
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 na temat organizacji wypoczynku i czasu wolnego dzieci i młodzieży. Poznanie zasad organizacji gier plenerowych.
C2	Poznanie zasad samoratownictwa i ratowania życia ludzkiego.
C3	Poznanie terminów i zwrotów używanych w żeglarskim i kajakarstwie.
C4	Zapoznanie się ze specyfiką wybranych gier rekreacyjnych i tenisa jako form aktywności fizycznej.

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

– brak

## 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	B-D_W15 B-D_U9 B-D_U13 A1_U11	P6S_WG P6S_UK P6S_KR P6S_UW
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	B-D_W11 B-D_U17 A1_W2 A1_K9	P6S_WG P6S_WK P6S_UW P6S_WG P6S_KR
EK3	zna podstawową terminologię i elementy budowy jachtu i kajaka; potrafi określić kurs łodzi względem wiatru; zna prawo drogi i wybrane węzły żeglarskie; zna zasady zabezpieczenia i przenoszenia sprzętu wodnego.	A1_W22 A1_U9 A1_K9	P6S_WK P6S_UW P6S_KO

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
EK4	zna podstawowe zasady oraz techniki gry i zagrania we Frisbee Ultimate, Speedminton, Indiac, Boccia i Spikeballa; zna przepisy, terminologię i podstawowe techniki gry w tenisa; rozumie potrzebę propagowania różnych form aktywności fizycznej, ich zalet zdrowotnych, sportowych i rekreacyjnych.	A1_W9 A1_W13 A1_W21 A1_W22 A1_U9 A1_K10	P6S_WG P6S_WK P6S_UW P6S_KO

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	<b>Pływanie na wodach otwartych i ratownictwo wodne.</b> Sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym. Holowanie. Uwalnianie się z chwytów. Podręczny sprzęt ratowniczy (boja SP, rzutka rękawowa, koło ratunkowe, pas węgorz). Udzielanie pomocy tonącemu.	14
ĆW2	<b>Żeglarstwo jachtowe.</b> Zasady i środki bezpieczeństwa. Podstawowe nazewnictwo i budowa jachtu. Podstawowe węzły żeglarskie. Rola i obowiązek załoganta i sternika. 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 dojsie do nabrzeża (cumowanie jachtu). Walory żeglarstwa jachtowego.	10
ĆW3	<b>Kajakarstwo.</b> Rodzaje kajakarstwa. Budowa i typy kajaków. Zasady bezpieczeństwa na wodzie. Organizacja spływów kajakowych.	10
ĆW4	<b>Sporty rekreacyjne.</b> Krótki rys historyczny, przepisy i zasady gry: Frisbee, Speedminton, Indiac, Boccia i Spikeball.	10
ĆW5	<b>Organizacja czasu wolnego.</b> Sposoby i formy spędzania czasu wolnego. Uwarunkowania wiekowe spędzania czasu wolnego. Zasady organizacji i planowania czasu wolnego. Tworzenie modelu imprezy plenerowej.	12
ĆW6	<b>Tenis.</b> Wprowadzenie (sprzęt, zasady gry, walory prozdrowotne, specyfika gry). Technika i taktyka gry. Podstawowe uderzenia (forhend, bek-hend, serwis, wolej).	4
	<b>Razem</b>	<b>60</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład informacyjny.
M2	Pokaz i objaśnienie.
M3	Stworzenie modelu imprezy plenerowej.
M4	Praca w grupach.

## 7. Obciążenie pracą studenta

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

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

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

### b. Ocena podsumowująca

P1	Stworzenie modelu imprezy plenerowej.
P2	Test końcowy.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- Uzyskanie pozytywnej oceny z poszczególnych modułów wchodzących w skład obozu letniego:
  - o przygotowanie modelu imprezy plenerowej;
  - o test wiedzy.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi zaplanować prostej imprezy plenerowej; nie potrafi współpracować z grupą.
na ocenę 3	Student wraz z grupą tworzy model prostej imprezy plenerowej, jednak przedstawiony scenariusz zawiera kilka błędów, jest niedopracowany metodycznie.
na ocenę 4	Student wraz z grupą tworzy i przedstawia model imprezy plenerowej. Scenariusz jest zindywidualizowany pod grupę i uwzględnia walory środowiskowe.
na ocenę 5	Student, pracując aktywnie w grupie, tworzy i przedstawia model imprezy plenerowej. Scenariusz jest oryginalny, zindywidualizowany pod wyznaczone miejsce, liczbę uczestników i cel zabawy. Zawiera liczne atrakcje.
<b>Efekt uczenia się EK2–EK4</b>	
na ocenę 2	Student uzyskał z testu końcowego poniżej 50% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania.
na ocenę 3	Student uzyskał z testu końcowego od 50% – 69% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania
na ocenę 4	Student uzyskał z testu końcowego od 70% – 89% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania
na ocenę 5	Student uzyskał z testu końcowego od 90% – 100% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	B-D_W15, B-D_U9, B-D_U13, A1_U11	C1	ĆW5	M1, M3, M4	F1, P1
EK2	B-D_W11, B-D_U17, A1_W2, A1_K9	C2	ĆW1	M1, M2	P2
EK3	A1_W22, A1_U9, A1_K9	C3	ĆW2-ĆW3	M1, M2	P2
EK4	A1_W9, A1_W13 A1_W21, A1_W22 A1_U9, A1_K10	C4	ĆW4, ĆW6	M1, M2	P2

## 11. Wykaz piśmiennictwa

1.	M. Klawiński, <i>Atlas żeglarski. Kompendium dla żeglarza jachtowego</i> , Wyd. SBM, Gdańsk, 2016.
2.	B. Matos, <i>Kajakarstwo</i> , Wiedza Powszechna, 2016.
3.	J. B. Baczek, <i>Animacja czasu wolnego</i> , Warszawa 2017.
4.	J. Strugarek, <i>Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych</i> , Poznań 2011.
5.	J. Multan, <i>Gry i zabawy tenisowe</i> , Polski Związek Tenisowy, 2017 (dostępny on-line)

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)