

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **SPORT ZIMOWY DO WYBORU – LYŻWIARSTWO**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_W\_C.20\_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**mgr Katarzyna Piekarz**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. mgr Katarzyna Piekarz

Data opracowania: **23.09.2021 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 3, semestr 5			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	2			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Poznanie walorów i uwarunkowań łyżwiarstwa w rozwoju i zdrowym stylu życia człowieka.
C2	Poznanie podstawowych ewolucji łyżwiarskich z uwzględnieniem wyznaczników wychowania fizycznego i rekreacji ruchowej.
C3	Opanowanie umiejętności niezbędnych do prowadzenia zajęć z łyżwiarstwa, niezależnie od odbiorców oraz ocena efektów swojego działania.
C4	Nabywanie umiejętności skompletowania i dobru sprzętu łyżwiarskiego.

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

- chęć twórczego działania w zakresie zajęć ruchowych na łyżwach.

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

Symbol	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	potrafi opisać i dostrzec walory i uwarunkowania poszczególnych zadań ruchowych na łyżwach podczas ich realizacji zarówno jako uczestnik jak i prowadzący	A1_W2, A1_W9, A1_U4, A1_U23, A1_K2	P6S_WG P6S_UW P6S_UK P6S_KO
EK2	potrafi wykorzystać posiadane umiejętności łyżwiarskie do nauczania i prowadzenia zajęć ruchowych na łyżwach	A1_W14, A1_W19, A1_U7, A1_U9, A1_K4, A1_K6	P6S_WK P6S_UW P6S_UO P6S_KO, P6S_KR
EK3	potrafi efektywnie i bezpiecznie przeprowadzić zajęcia z łyżwiarstwa niezależnie od odbiorcy i miejsca realizacji zajęć	A1_W7, A1_W11, A1_U10, A1_U11, A1_K9, A1_K12	P6S_WK P6S_UW P6S_KR
EK4	potrafi skompletować i dobrać sprzęt łyżwiarski	A1_W22, K_U09, A1_K8, A1_K12	P6S_WK P6S_UW P6S_KK P6S_KR

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Wprowadzenie do przedmiotu, warunki zaliczenia. Literatura. Sprawy organizacyjne. Rys historyczny łyżwiarstwa. Konkurencje łyżwiarskie. Sprzęt łyżwiarski i ubiór ćwiczących. Lodowiska – rodzaje, urządzenia, konserwacja. BHP zajęć z łyżwiarstwa. Wskazówki organizacyjno-metodyczne do prowadzenia zajęć z łyżwiarstwa.	4
ĆW2	Rozgrzewka – jej znaczenie i charakter w zależności od temperatury otoczenia i ukierunkowania zajęć. Nauka postawy łyżwiarskiej. Chodzenie na łyżwach z zastosowaniem różnych kroków. Nauka odepchnięcia, wielokrotne odepchnięcia jedną łyżwą, naprzemianstronne. Jazda w przód. W czasie jazdy w przód na dwóch nogach półprzysiad i przysiad. Nauczanie upadków z przysiadu.	3
ĆW3	Jazda na jednej nodze. Jazda z rozłączaniem i łączeniem łyżew symetrycznie, asymetrycznie. Jazda w przód wężykiem na dwóch nogach. Jazda na dwóch łyżwach po łuku o równej krzywiznie. Zatrzymania: tylną częścią łyżwy, półpługiem. Zabawy ruchowe doskonalące technikę poznanych elementów jazdy na łyżwach.	3
ĆW4	Nauka chodzenia w tył z zachowaniem prawidłowej postawy. Jazda wężykiem symetrycznym i asymetrycznym z rozłączaniem i łączeniem stóp w tył. Jazda tyłem. Jazda po łuku z wielokrotnym odepchnięciem się łyżwą dalszą od środka koła. Jazda w przód ze skrzyżowaniem nogi wolnej przed pracującą. Nauka przekładanki w przód.	4
ĆW5	Skoki z dwóch nóg na dwie: w miejscu, podczas jazdy, przez przeszkody. Zatrzymania: pługiem, zwrotem na dwóch nogach, sposobem T. Jazda wężykiem „slalomem” tyłem. Trójka na dwóch nogach. Jazda tyłem na jednej nodze. Doskonalenie poznanych elementów poprzez zabawy i gry ruchowe.	4
ĆW6	Jazda tyłem po kole. Krok skrzyżowany z przodu podczas jazdy tyłem. Przekładanka tyłem. Skok z dwóch nóg na dwie z półobrotem (z jazdy przodem do jazdy tyłem). Gra rekreacyjna – hokej na lodzie, jako element doskonalący technikę jazdy na łyżwach.	4
ĆW7	Półłuki przodem na zewnętrznej i wewnętrznej krawędzi łyżwy. Zmiana kierunku jazdy – przejście z zewnętrznej krawędzi łyżwy na wewnętrzną i odwrotnie. Różne odmiany przejść z pozycji do pozycji łyżwiarskich. Jazda w przód w przysiadzie na jednej nodze – pistolet. Gra rekreacyjna – hokej na lodzie, jako element doskonalący technikę jazdy na łyżwach.	4
ĆW8	Jazda tyłem po łuku z różnym położeniem nogi wolnej. Cyrkiel: przodem wewnątrz, tyłem zewnątrz. Trójka ze zmianą nogi. Trójka na jednej nodze rozpoczęta na: zewnętrznej krawędzi łyżwy, na wewnętrznej krawędzi łyżwy. Doskonalenie poznanych ewolucji.	2
ĆW9	Zaliczenie przedmiotu.	2
<b>Razem</b>		<b>30</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Pogadanka interaktywna z prezentacją multimedialną.
M2	Pokaz i objaśnienie.

M3	Działania praktyczne.
M4	Warsztaty zajęciowe.

## 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	30
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie do zaliczenia	10
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>50</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Nieformalne rozmowy.
F2	Działania praktyczne – wykonanie ewolucji łyżwiarskich oraz ich nauczanie.
F3	Obserwacja zachowań.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Sprawdzian praktyczny – wykonanie wybranych ewolucji oraz jazda dowolna.
----	--

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- aktywna postawa (fizyczna i umysłowa) na zajęciach,
- pozytywna ocena podsumowująca.

## 9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna podstawowych walorów i uwarunkowań poszczególnych zadań ruchowych na łyżwach podczas ich realizacji zarówno jako uczestnik jak i prowadzący.
na ocenę 3	Student zna podstawowe walory i uwarunkowania poszczególnych zadań ruchowych na łyżwach podczas ich realizacji zarówno jako uczestnik jak i prowadzący.
na ocenę 4	Student potrafi wykorzystać walory i uwzględnić uwarunkowania poszczególnych zadań ruchowych na łyżwach podczas ich realizacji zarówno jako uczestnik jak i prowadzący.
na ocenę 5	Student potrafi uzasadnić dobór poszczególnych zadań ruchowych na łyżwach w tworzonych i realizowanych zajęciach z łyżwiarstwa.

<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie posiada podstawowych umiejętności łyżwiarskich do prowadzenia zajęć ruchowych z łyżwiarstwa.
na ocenę 3	Student posiada podstawowe umiejętności łyżwiarskie niezbędne do prowadzenia zajęć ruchowych z łyżwiarstwa.
na ocenę 4	Student potrafi wykorzystać wskazane źródła do przygotowania i prowadzenia zajęć z łyżwiarstwa.
na ocenę 5	Student potrafi modyfikować i tworzyć nowe zadania ruchowe na łyżwach w zależności od potrzeb i możliwości.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi efektywnie i bezpiecznie przeprowadzić podstawowych zajęć z łyżwiarstwa.
na ocenę 3	Student potrafi efektywnie i bezpiecznie przeprowadzić podstawowe zajęcia z łyżwiarstwa niezależnie od odbiorcy i miejsca realizacji zajęć.
na ocenę 4	Student potrafi przygotować i przeprowadzić efektywnie i bezpiecznie zajęcia z łyżwiarstwa niezależnie od odbiorcy i miejsca realizacji zajęć.
na ocenę 5	Student potrafi przygotować i przeprowadzić efektywnie i bezpiecznie atrakcyjne zajęcia z łyżwiarstwa, niezależnie od odbiorcy i miejsca ich realizacji, oraz w trakcie je modyfikować w zależności od potrzeb i warunków.
<b>Efekt uczenia się EK4</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi skompletować i dobrać sprzętu łyżwiarskiego.
na ocenę 3	Student potrafi skompletować i dobrać sprzęt łyżwiarski.
na ocenę 4	Student potrafi uzasadnić dobór sprzętu łyżwiarskiego.
na ocenę 5	Student potrafi uzasadnić dobór sprzętu łyżwiarskiego i przygotować go dla konkretnej osoby.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W2, A1_W9, A1_U4, A1_U23, A1_K2	C1	ĆW1–ĆW9	M1–M4	F1–F3, P1, P2
EK2	A1_W14, A1_W19, A1_U7, A1_U9, A1_K4, A1_K6	C2	ĆW1–ĆW9	M1–M4	F1–F3, P1, P2
EK3	A1_W7, A1_W11, A1_U10, A1_U11, A1_K9, A1_K12	C3	ĆW1–ĆW9	M1–M4	F1–F3, P1, P2
EK4	A1_W22, K_U09, A1_K8, A1_K12	C4	ĆW1	M1–M4	F2, P1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Korpak L., <i>Nauka jazdy na łyżwach i gry w hokeja na lekcjach wychowania fizycznego</i> , Warszawa 2011.
2.	Starosta W., <i>Uczymy się jeździć na łyżwach: (droga do sprawności i zdrowia): poradnik dla dzieci i młodzieży</i> , Gorzów Wlkp. 2005.

3.	Tchórzewski D. (red.), <i>Podstawy łyżwiarstwa</i> , Kraków 2005.
----	---

**b. Piśmiennictwo uzupełniające**

1.	Starosta W., <i>Metodyka nauczania i technika łyżwiarstwa</i> , Cz. 1 i 2, Warszawa 1977.
2.	Starosta W., <i>Łyżwiarstwo figurowe</i> , „Sport i Turystyka”, Warszawa 1980.

**12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji**

.....

(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)