

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

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

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

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:

dr hab. Leszek Zguczyński

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr hab. Leszek Zguczyński
2. dr Piotr Grochowski

Data opracowania: **30.09.2022 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 narciarstwa zjazdowego w rozwoju i zdrowym stylu życia człowieka
C2	Poznanie podstawowych ewolucji narciarstwa zjazdowego z uwzględnieniem wyznaczników wychowania fizycznego i rekreacji ruchowej
C3	Opanowanie umiejętności niezbędnych do prowadzenia zajęć z narciarstwa zjazdowego, niezależnie od odbiorców oraz ocena efektów swojego działania
C4	Nabywanie umiejętności skompletowania i doboru sprzętu narciarskiego (zjazdowego)

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

- aktywna postawa (fizyczna i umysłowa) na zajęciach.

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 nartach zjazdowych 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 narciarskie do nauczania i prowadzenia zajęć ruchowych na nartach zjazdowych	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 narciarstwa zjazdowego 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 narciarski (zjazdowy)	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	Sprzęt i ekwipunek narciarski – zasady doboru, przygotowanie, konserwacja. Zasady zachowania się w górach. Kodeks narciarski. BHP zajęć z narciarstwa zjazdowego. Wskazówki organizacyjno-metodyczne do prowadzenia zajęć z narciarstwa zjazdowego.	4
ĆW2	Rozgrzewka – jej znaczenie i charakter w zależności od temperatury otoczenia i ukierunkowania zajęć. Odpowiedni dobór terenu i sprzętu do realizowanej tematyki zajęć. Gry i zabawy bez nart i na nartach wprowadzające w narciarstwo zjazdowe. Nauczanie jazdy na nartach zjazdowych - opanowanie podstaw, technika i metodyka ewolucji stopnia podstawowego.	8
ĆW3	Nauczanie jazdy na nartach zjazdowych – opanowanie skrętów równoległych, technika i metodyka ewolucji stopnia średniego.	6
ĆW4	Nauczanie jazdy na nartach zjazdowych – opanowanie jazdy na krawędziach - technika i metodyka ewolucji stopnia wyższego.	6
ĆW5	Nauczanie jazdy na nartach zjazdowych – różnorodne formy jazdy na nartach: funcarving, jazda w różnych warunkach terenowych.	4
ĆW6	Zaliczenie przedmiotu.	2
Razem		30

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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie do zaliczenia	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Nieformalne rozmowy.
F2	Działania praktyczne – wykonanie ewolucji narciarskich 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 nartach zjazdowych podczas ich realizacji zarówno jako uczestnik jak i prowadzący.
na ocenę 3	Student zna podstawowe walory i uwarunkowania poszczególnych zadań ruchowych na nartach zjazdowych podczas ich realizacji zarówno jako uczestnik jak i prowadzący.
na ocenę 4	Student potrafi wykorzystać walory i uwzględnić uwarunkowania poszczególnych zadań ruchowych na nartach zjazdowych podczas ich realizacji zarówno jako uczestnik jak i prowadzący.
na ocenę 5	Student potrafi uzasadnić dobór poszczególnych zadań ruchowych na nartach zjazdowych w tworzonych i realizowanych zajęciach z narciarstwa.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie posiada podstawowych umiejętności narciarskich do prowadzenia zajęć ruchowych z narciarstwa zjazdowego.
na ocenę 3	Student posiada podstawowe umiejętności narciarskie niezbędne do prowadzenia zajęć ruchowych z narciarstwa zjazdowego.
na ocenę 4	Student potrafi wykorzystać wskazane źródła do przygotowania i prowadzenia zajęć z narciarstwa zjazdowego.
na ocenę 5	Student potrafi modyfikować i tworzyć nowe zadania ruchowe na nartach zjazdowych w zależności od potrzeb i możliwości.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi efektywnie i bezpiecznie przeprowadzić podstawowych zajęć z narciarstwa zjazdowego.
na ocenę 3	Student potrafi efektywnie i bezpiecznie przeprowadzić podstawowe zajęcia z narciarstwa zjazdowego niezależnie od odbiorcy i miejsca realizacji zajęć.
na ocenę 4	Student potrafi przygotować i przeprowadzić efektywnie i bezpiecznie zajęcia z narciarstwa zjazdowego niezależnie od odbiorcy i miejsca realizacji zajęć.
na ocenę 5	Student potrafi przygotować i przeprowadzić efektywnie i bezpiecznie atrakcyjne zajęcia z narciarstwa zjazdowego, niezależnie od odbiorcy i miejsca ich realizacji, oraz w trakcie je modyfikować w zależności od potrzeb i warunków.

Efekt uczenia się EK4	
na ocenę 2	Student nie potrafi skompletować i dobrać sprzętu narciarskiego (zjazdowego).
na ocenę 3	Student potrafi skompletować i dobrać sprzęt narciarski (zjazdowy).
na ocenę 4	Student potrafi uzasadnić dobór sprzętu narciarskiego (zjazdowego).
na ocenę 5	Student potrafi uzasadnić dobór sprzętu narciarskiego (zjazdowego) 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–ĆW6	M1–M4	F1–F3, P1
EK2	A1_W14, A1_W19, A1_U7, A1_U9, A1_K4, A1_K6	C2	ĆW1–ĆW6	M1–M4	F1–F3, P1
EK3	A1_W7, A1_W11, A1_U10, A1_U11, A1_K9, A1_K12	C3	ĆW1–ĆW6	M1–M4	F1–F3, P1
EK4	A1_W22, K_U09, A1_K8, A1_K12	C4	ĆW1	M1–M4	F1–F3, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Kemmler J., <i>Jak jeździć na nartach?</i> , Dom Wydawniczy Bellona, Warszawa 1999.
2.	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego, SITN-PZN 2009.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Bisaga J., Chojnacki K., <i>Narciarstwo zjazdowe</i> , COS, Warszawa 1997.
----	--

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)