

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

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **OBÓZ LETNI**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_O_D.2_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 Naczk – Pływanie
2. dr Mariola Radzińska – Żeglarstwo
3. dr Wojciech Zieliński – Windsurfing
4. prof. dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn, Zdzisław Stejnborn – Kajakarstwo
5. dr Piotr Wójciak – Sporty rekreacyjne
6. dr Marzena Tomczak – Organizacja czasu wolnego
7. dr Piotr Grochowski – Tenis

Data opracowania: **15.01.2024 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 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	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

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 kajaków; 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.	A1_W22 A1_U9 A1_K9	P6S_WK P6S_UW P6S_KO
EK4	zna podstawowe zasady oraz techniki gry i zagrania we Frisbee Ultimate, Ringo, Boule, Indiaca 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
PLYWANIE NA WODACH OTWARTYCH I RATOWNICTWO WODNE		16
ĆW1	Pływanie sportowymi technikami. Zasady pływania w grupie na wodach otwartych. Sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym.	4 (zdalne)
ĆW2	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). Manewrowka. 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
ŻEGLARSTWO JACHTOWE		8
ĆW3	Zasady i środki bezpieczeństwa. Podstawowe nazewnictwo i budowa jachtu. Rola i obowiązki załoganta i sternika. Walory żeglarstwa jachtowego.	2 (zdalne)
ĆW4	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 dojscie do nabrzeża (cumowanie jachtu).	6
WINDSURFING		6
ĆW5	Zasady i środki bezpieczeństwa. Rodzaje sprzętu. Zasady trzymania pędnika. Odpowiedzialność windsurfera. Zejście na wodę. Techniki wyciągania 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.	6

KAJAKARSTWO		8
ĆW6	Rodzaje kajakarstwa. Budowa i typy kajaków. Zasady bezpieczeństwa na wodzie. Organizacja spływów kajakowych.	1 (zdalne)
ĆW7	Podstawowe umiejętności w posługiwaniu się kajakiem sportowym. Nauka wiosłowania, wsiadania i wysiadania z kajaku wyczynowego. Podstawowe manewry wykonywane na kajaku turystycznym. Turystyka kajakowa.	7
SPORTY REKREACYJNE		8
ĆW8	Krótki rys historyczny, przepisy i zasady gry: Frisbee, Ringo, Boule, Indiaci i Spikeball.	2 (zdalne)
ĆW9	Podstawowe ćwiczenia techniczne w grach: Frisbee, Ringo, Boule, Indiaci i Spikeball. Gra właściwa. Zorganizowanie turnieju wewnątrzgrupowego.	6
ORGANIZACJA CZASU WOLNEGO		8
ĆW10	Sposoby i formy spędzania czasu wolnego. Uwarunkowania wiekowe spędzania czasu wolnego. Zasady organizacji i planowania czasu wolnego.	2 (zdalne)
ĆW11	Tworzenie modelu imprezy plenerowej. Gra kartograficzna z elementami biegu na orientację.	6
TENIS		6
ĆW12	Wprowadzenie (sprzęt, zasady gry, walory prozdrowotne, specyfika gry).	1 (zdalne)
ĆW13	Konserwacja kortu. Sposoby poruszania się po korcie. Technika i taktyka gry. Podstawowe uderzenia (forhend, bekhend). Rozpoczęcie gry (serwis). Rozgrywanie piłki (forhend, bekhend, wolej).	5
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, Frisbee Ultimate, Ringo, Boule, Indiac lub Spikeballa.
na ocenę 3	Student zna podstawowe zasady oraz techniki gry i zagrania w tenisie, 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, 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, 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	B-D_W15, B-D_U9, B-D_U13, A1_U11	C1	ĆW10, ĆW11	M1, M4, M5	F1, P1
EK2	B-D_W11, B-D_U17, A1_W2, A1_K9	C2	ĆW1, ĆW2	M1–M3	F1, P1
EK3	A1_W22, A1_U9, A1_K9	C3	CW3–CW7	M1–M3	F1, P1
EK4	A1_W9, A1_W13, A1_W21, A1_W22, A1_U9, A1_K10	C4	ĆW8, ĆW9, ĆW12, ĆW13	M1–M3	F1, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

–

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejscowość, data)

.....
(kierownik zakładu)

.....
(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)