

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Sporty uzupełniające w przygotowaniu motorycznym

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_2_O_76_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:

Zakład Wychowania Fizycznego i Sportów Całego Życia

Akademia Wychowania Fizycznego

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Magdalena Król-Zielińska

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Helena Elegañczyk-Kot
2. mgr Mikołaj Marciniak
3. mgr Natalia Madaj-Smolińska

Data opracowania: 1.09.2024 r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	2			

W zależności od dostępności obiektu (lodowisko) oraz innych czynników (np. atmosferycznych) w ramach przedmiotu realizowane będą treści obejmujące nauczanie łyżwiarstwa lub wrotkarstwa. Decyzję podejmuje koordynator przedmiotu.

2. Cele przedmiotu

C01	Nabywanie podstawowych umiejętności jazdy na łyżwach figurowych lub wrotkach.
C02	Opanowanie wiedzy pozwalającej na wykorzystanie umiejętności i metod nauczania łyżwiarstwa lub wrotkarstwa jako elementu uzupełniającego w treningu sportowym.

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

brak.

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 kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Potrafi poprawnie technicznie wykonać jazdę po łukach i zademonstrować jazdę przekładanką przodem po ósemce na łyżwach lub łyżworolkach.	K_U09, K_U11	P7S_UU, P7S_UW
EK2	Potrafi metodycznie poprowadzić zajęcia z łyżwiarstwa lub wrotkarstwa.	K_U03, K_U07, K_U09	P7S_UW, P7S_UU
EK3	Przestrzega zasad bezpiecznej i efektywnej organizacji zajęć łyżwiarstwa lub wrotkarstwa.	K_U12, K_K01, K_K07, K_K09	P7S_UW, P7S_UO, P7S_KK, P7S_KR

5. Treści programowe

W zależności od dostępności obiektu (lodowisko) oraz innych czynników (np. atmosferycznych) w ramach przedmiotu realizowane będą treści obejmujące nauczanie łyżwiarstwa lub wrotkarstwa. Decyzję podejmuje koordynator przedmiotu.

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć - łyżwiarstwo Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zapoznanie z lodowiskiem i ze sprzętem oraz poznanie zasad bezpieczeństwa. Nauka jazdy w przód, hamowania, bezpiecznego upadania i wstawania.	2
ĆW2	Doskonalenie jazdy w przód z naprzemianstronnym, rytmicznym odbiciem i wydłużaniem poślizgu. Nauka wykorzystania krawędzi płozy. Ćwiczenia w parach i synchronicznie. Nauka zatrzymania w jeździe w przód różnymi	4

	sposobami.	
ĆW3	Doskonalenie jazdy na krawędziach: łuki przodem zewnątrz i przodem wewnątrz.	4
ĆW4	Nauka przekładanki w przód: – łuki na zewnętrznej i wewnętrznej krawędzi w jeździe w przód, – poślizg na krawędzi zewnętrznej w pozycji otwartej tzw. hulajnoga – krzyżowanie nogi wolnej z przodu i przenoszenia ciężaru ciała z nogi na nogę. Jazda przekładanką w przód ze zwiększaniem prędkości i zmianą promienia koła. Nauka przekładanki po ósemce ze zmianą krawędzi.	4
ĆW5	Nauka jazdy tyłem: – chodzenie w łyżwach w tył z zachowaniem postawy łyżwiarskiej i kąтового ustawienia stóp – naprzemianstronne odbicia z krótkim poślizgiem. Zabawy i gry ruchowe z kijem hokejowym i krążkiem.	4
ĆW6	Doskonalenie odbicia w jeździe w tył. Nauka obrotów na dwóch łyżwach. Ćwiczenia z kijem hokejowym i krążkiem.	4
ĆW7	Doskonalenie jazdy w tył i nauka przekładanki w tył. Nauka prowadzenia fragmentu zajęć. Mecz hokejowy (uproszczony).	4
ĆW8	Doskonalenie poznanych elementów technicznych. Zabawy ruchowe na lodzie. Zaliczenie.	4
	RAZEM	30

ĆWICZENIA

Lp.	Tematyka zajęć - wrotkarstwo Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zapoznanie z charakterystyką dyscypliny i zasadami bezpieczeństwa. Ćwiczenie w łyżworolkach „na sucho”: chodzenie w łyżworolkach po trawie i asfalcie. Ćwiczenia równoważne w miejscu. Pozycja podstawowa wrotkarska. Nauka jazdy w przód – becicka, półbecicka, krok łyżwowy.	2
ĆW2	Ćwiczenia osławajające i równoważne w jeździe. Rodzaje hamowania. Nauka upadania i wstawania.	4
ĆW3	Doskonalenie jazdy w przód techniką rekreacyjną. Podstawy jazdy techniką sportową.	4
ĆW4	Nauka jazdy tyłem.	4
ĆW5	Doskonalenie odbicia w jeździe w tył. Nauka zwrotów i obrotów na dwóch wrotkach. Doskonalenie jazdy przodem: slalom, skoki, jazda w parach.	4
ĆW6	Ćwiczenia wprowadzające i nauka przekładanki w przód.	4
ĆW7	Doskonalenie jazdy w tył i nauka przekładanki w tył. Nauka prowadzenia fragmentu zajęć.	4
ĆW8	Doskonalenie poznanych elementów technicznych. Zaliczenie przedmiotu.	4
	Razem	30

6. Metody dydaktyczne

M1	Ćwiczenia praktyczne metodą części i całości.
M2	Ćwiczenia i zabawy w grupie.
M3	Prezentacja multimedialna.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na realizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	

Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	14
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	4
Przygotowanie do egzaminu	
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	Informacja na każdym zajęciach na temat poziomu umiejętności technicznych oraz postępów studenta.
----	---

b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena przekładanki przodem po ósemce i bezpiecznego zatrzymania się.
P2	Ocena prowadzenia fragmentu zajęć, znajomości zasad bezpieczeństwa i organizacji w nauczaniu łyżwiarstwa lub wrotkarstwa jako elementu uzupełniającego w sporcie.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna ocena z zaliczenia praktycznego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi wykonać jazdy przekładanką przodem i nie potrafi zatrzymać się.
na ocenę 3	Potrafi poprawnie technicznie wykonać przekładankę przodem po kole i zatrzymać się.
na ocenę 4	Potrafi wykonać poprawnie technicznie przekładankę przodem po ósemce i bezpiecznie zatrzymać się.
na ocenę 5	Potrafi poprawnie technicznie wykonać jazdę przekładanką przodem po ósemce z wykorzystaniem zmiany krawędzi oraz potrafi bezpiecznie zatrzymać się kilkoma sposobami.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi metodycznie poprowadzić fragmentu zajęć z łyżwiarstwa lub wrotkarstwa jako element uzupełniający w treningu sportowym.
na ocenę 3	Prowadzi fragment zajęć z łyżwiarstwa lub wrotkarstwa z błędami metodycznymi.
na ocenę 4	Dobrze prowadzi fragment zajęć z łyżwiarstwa lub wrotkarstwa.
na ocenę 5	Bardzo dobrze prowadzi fragment zajęć z łyżwiarstwa lub wrotkarstwa, potrafi modyfikować i dostosowywać ćwiczenia do możliwości i potrzeb uczestników.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie przestrzega zasad bezpiecznej i efektywnej organizacji zajęć łyżwiarstwa lub wrotkarstwa. Reprezentuje postawę zagrażającą bezpieczeństwu swojemu oraz koleżanek i kolegów.
na ocenę 3	Przestrzega tylko niektóre zasady bezpiecznej i efektywnej organizacji zajęć z łyżwiarstwa lub wrotkarstwa.
na ocenę 4	Przestrzega większość zasad bezpiecznej i efektywnej organizacji zajęć łyżwiarstwa lub wrotkarstwa i potrafi wykorzystać je podczas prowadzenia fragmentu zajęć.
na ocenę 5	Przestrzega wszystkie zasady bezpiecznej i efektywnej organizacji zajęć łyżwiarstwa lub wrotkarstwa, potrafi wzorowo wykorzystać je podczas prowadzenia fragmentu zajęć.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_U11, K_U09	C01	ĆW1-ĆW8	M1, M2	F1, P1
EK2	K_U03, K_U07, K_U09	C02	ĆW1-ĆW8	M1, M2, M3	F1, P1, P2

EK3	K_U12, K_K07, K_K09	C02	ĆW1-ĆW8	M1, M2, M3	F1, P1, P2
-----	---------------------	-----	---------	------------	------------

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1.	Starosta, W. (1977). <i>Metodyka nauczania i technika łyżwiarstwa część I i II</i> . AWF Warszawa.
2.	Tchórzewski, D. (2005). <i>Podstawy łyżwiarstwa</i> . AWF Kraków.
3.	Powell, M., Svensson, J. (1997). <i>Łyżworolki w tydzień</i> . Stapis.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1.	Nazarko, R., Szydłowska-Dudek, E., Radwański, W. (1987). <i>Łyżwiarstwo część I</i> . AWF Kraków.
2.	Osiński, Z., Starosta, W. (1977). <i>Łyżwiarstwo szybkie i figurowe</i> . Sport i Turystyka.
3.	Starosta W. (2004). <i>Jazda na wrotkach i deskorolce dla każdego. Droga do sprawności i zdrowia</i> . Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej.
4.	Cięszczyk, P. (2007). <i>Łyżworolki</i> . Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu