

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Zajęcia z WF: Sporty do wyboru - Wrotkarstwo

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_37_s_

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Sportów i Edukacji Obronnej

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

mgr Krzysztof Skibicki

Osoby prowadzące przedmiot:

mgr Krzysztof Skibicki

Data opracowania: 1.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		15		
Liczba punktów ECTS	0			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z wiedzą z zakresu podstaw i historii wrotkarstwa
C02	Zapoznanie studentów z wiedzą nt. wpływu wrotkarstwa na zdrowie .
C03	Demonstracja budowy sprzętu i zasady jego indywidualnego doboru.
C04	Nauka prawidłowej techniki jazdy i zasady budowania rozmaitych jednostek treningowych.

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

- Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii.
- Świadoma chęć podjęcia takiej formy ruchu

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 pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Posiada wiedzę na temat historii, doboru sprzętu , zasad układania treningu indywidualnego z wrotkarstwa	K_W01 K_W02 K_W07	P6S_WG P6S_WK,
EK2	Potrafi nauczać i korygować błędy w prawidłowej technice jazdy na wrotkach. Stosuje rozmaite metody dydaktyczne.	K_U01 K_U04 K_U06	P6S_UW P6S_UO
EK3	Wykazuje właściwa dla instruktora wrotkarstwa, postawę , która zachęca do podejmowania tej formy ruchu.	K_K01	P6S_KR

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW 1	Podstawowe informacje wprowadzające do przedmiotu. Co to jest wrotkarstwo, krótka historia tej formy ruchu. Sposób doboru sprzętu.	1
ĆW 2-4	Rozgrzewka i zabawy. Metodyka nauczania prawidłowej techniki jazdy na rolkach.	3
CW 5-7	Nauka i utrwalanie prawidłowej techniki jazdy na rolkach, technika podstawowa	3
ĆW 8-9	Nauka jazdy tyłem, zatrzymanie, zmiana kierunku jazdy.	2
ĆW 10	Zjazd i podjazd z wzniesień o różnym kącie nachylenia,	1
ĆW 11-14	Prowadzenie zajęć przez studentów, warsztaty praktyczne, korygowanie błędów w technice, zabawy i gry na rolkach	4
ĆW 15	Zaliczenie	1
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja wraz z omówieniem
M2	Zajęcia praktyczne w terenie
M3	Prezentacje studentów
M4	Demonstracja i nauczanie prawidłowej techniki jazdy na wrotkach

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	15
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Analiza etapów nauczania poszczególnych elementów prawidłowej techniki jazdy na wrotkach oraz doboru sprzętu
F2	Dobór rozmaitego sprzętu w zależności od stopnia zaawansowania opisu dostosowania treningu do danego przypadku osoby.
F3	Technika jazdy na wrotkach i zaangażowanie na zajęciach

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne z nauczania technik jazdy na wrotkach, jazda przodem, tyłem, zmiana kierunku jazdy, zatrzymanie. Umiejętne uzasadnienie doboru treningu do potrzeb
----	--

	indywidualnych danej osoby
P2	Udział w mini zawodach wewnątrz grupowych

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach w zakresie wymaganym regulaminem studiów
- Konieczność zaliczenia podstaw praktycznych w nauczaniu oraz właściwej technice jazdy na wrotkach
- Samodzielne prowadzenie części toku jednostki treningowej
- Udział w mini zawodach wewnątrz grupowych

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student wykazuje braki z wiedzy nt. wrotkarstwa, historii, wiedzy o sprzęcie oraz doborze właściwego sprzętu, nie posiada podstawowej wiedzy na temat wpływu wrotkarstwa na zdrowie, nie ma wiedzy na temat istoty ruchu. Nie przestrzega regulaminu studiów w zakresie niezbędnej obecności na zajęciach.
na ocenę 3	Student posiada minimalną wiedzę w zakresie treści z historii wrotkarstwa, zasadności uprawiania tej formy ruchu, zaangażowania mięśni, form organizacji i teoretycznych zasad układania treningu.
na ocenę 4	Student prezentuje dobrą wiedzę na temat historii wrotkarstwa, zasadności uprawiania tej formy ruchu, zaangażowania mięśni, form organizacji i teoretycznych zasad układania treningu. Potrafi omówić najczęściej występujące błędy w tej formie ruchu. Swobodnie posługuje się wiedzą z zakresu doboru indywidualnego sprzętu.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze zna podstawowe założenia teoretyczne związane z historią, powstaniem i organizacją tej formy ruchowej na świecie. Zna podstawową literaturę i potrafi swobodnie dobierać sprzęt, ułożyć teoretyczne założenia treningowe dla wybranej osoby, zna bardzo dobrze funkcjonowanie organizmu człowieka podczas rozmaitych treningów.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student wykazuje braki w koordynacji ruchowej i technice podstawowej jazdy na wrotkach, nie opanowuje techniki prawidłowego jazdy, nie potrafi wypowiedzieć się na temat istotności i zasadności tej formy ruchu.
na ocenę 3	Student potrafi zademonstrować podstawową technikę jazdy na wrotkach w tempie zdrowotnym, potrafi zademonstrować właściwe techniki nauczania tej formy ruchu przez osoby trzecie.
na ocenę 4	Student potrafi samodzielnie ułożyć i rozpiścić trening dobrany personalnie dla wybranej przykładowo osoby, potrafi zademonstrować i samodzielnie zaprezentować nowe formy ćwiczeń oraz formy zabawowe. Potrafi pokazać zmianę w technice ruchu z tempa podstawowego, na tempo fitness i następnie na tempo sportowe.
na ocenę 5	Student z dużą łatwością wykonuje rozmaite ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu do wrotkarstwa, zna ich przeznaczenie, z dużą łatwością potrafi pokazać zmianę tempa marszu i sposób jej kontroli oraz bardzo szybko wyłapuje błędy, które potrafi skorygować.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie wykazuje właściwej postawy godnej potencjalnego instruktora. Nie potrafi rozpiścić z uzasadnieniem treningu indywidualnie dobranego dla wybranej, wskazanej osoby. Demonstruje na zajęciach postawę osoby kompletnie nie zainteresowanej celem i rolą zajęć (przedmiot do wyboru)
na ocenę 3	Student prezentuje postawę instruktora wykazując chęć do samodzielnego projektowania zajęć. Zachęca innych właściwą postawą do podejmowania tej formy ruchu. Potrafi samodzielnie zaprojektować zajęcia lecz z wieloma błędami. Stosuje choć z błędami zasady opanowane z literatury przedmiotu.
na ocenę 4	Potrafi zaprojektować zajęcia dla osób indywidualnych oraz grupy z którymi chętnie współpracuje. Swobodnie posługuje się językiem branżowym. Stosuje zasady opanowane z literatury przedmiotu.

na ocenę 5	Prezentuję właściwą postawę dla instruktora wyrażoną poprzez zastosowanie znajomości literatury w praktyce treningowej, metodyce treningu, pracy w symulowanych rozmaitych warunkach (różne grupy ze względu na wiek i stan zdrowia). Wykazuje własną inicjatywę i kreatywną postawę w sposobie promocji tej formy ruchu.
------------	---

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01 K_W02 K_W07	C01,C02	ĆW1-4	M1	P1
EK2	K_U01 K_U04 K_U06	C03,	ĆW5-10	M2	F1,2,3
EK3	K_K01	C04	ĆW11-15	M3	P2

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Pod redakcją M. Bronikowskiego : <i>Metodyka wychowania fizycznego w reformowalnej szkole</i> , Wydawnictwo eMPI ² , Poznań 2005
	Dobrowolska A. : <i>Podstawy jazdy na łyżwach, rolkach i wrotkach</i> . Wydawnictwo BiS Warszawa 2021
2	Publow B. : <i>Speed on skates, a complete technique, training, and racing guide for in-line and ice skaters</i> . Human Kinetics, Champaign 1999.
3	Hołownia A. : <i>Przepisy jazdy szybkiej na wrotkach dla zawodników i amatorów</i> Polski Związek Sportów Wrotkarskich, Warszawa 1999

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	www.pzsw.waw.pl/historia.html
2	Joe Friel : <i>Trening z pulsometrem</i> , Inne spacerzy 2010
3	Powell M: <i>Łyżworolki w tydzień</i> . Stapis, Katowice 1997