

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Obóz letni
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Summer Camp
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC12
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
2	0	60	0	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Wyposażenie studentów w umiejętności, wiedzę i kompetencje z zakresu realizacji zajęć ruchowych w warunkach obozu letniego.
- Cel2 Wychowanie fizyczne i rekreacja w terenie: Celem nauczania jest nabycie przez studentów umiejętności prowadzenia lekcji wychowania fizycznego i zajęć rekreacyjnych w warunkach terenowych.
- Cel3 Pływanie: Celem zajęć jest zapoznanie studentów ze specyfiką organizacji i bezpiecznego prowadzenia zajęć z pływania w warunkach wód otwartych. Powyższy cel realizowany jest poprzez: Wdrażanie zasad organizowania bezpiecznych, a zarazem atrakcyjnych zajęć z pływania w warunkach wód otwartych; Wykształcenie i przygotowanie do optymalnych zachowań w kontakcie z naturalnym środowiskiem wód otwartych, w tym także przy nagłej zmianie warunków meteorologicznych; Nauczanie wykorzystania pływania w rekreacji na kąpieliskach i wodach otwartych; Nauczanie sposobów bezpiecznego i skutecznego udzielania pomocy osobom zagrożonym utonięciem podczas szkolenia pływackiego; Nauczanie organizowania i zabezpieczenia zajęć z pływania na wodach otwartych z wykorzystaniem sprzętu pływającego i ratowniczego (kajaki, łódzie wiosłowe); Nauczanie zabaw, konkursów i gier realizowanych na kąpieliskach i na wodach otwartych dla osób o różnym poziomie umiejętności pływackich oraz w różnym wieku.
- Cel4 Kajaki: Przygotowanie do samodzielnego organizowania i bezpiecznego prowadzenia grup turystycznych z kajakarstwa na akwenach wód otwartych, rzekach, spływach i wczasach w ramach wycieczek kajakowych. Opanowanie podstawowych umiejętności pływania kajakiem, wdrażanie zasad bezpiecznego użytkowania sprzętu kajakowego, zasady wykorzystania sprzętu kajakowego w działaniach rekreacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem warunków bezpieczeństwa, nauczanie sposobów udzielania pomocy po wywrotce kajaka oraz zastosowanie sprzętu kajakowego do pomocy osobom zagrożonym utonięciem.
- Cel5 Żeglarstwo deskowe: Opanowanie przez studentów wiedzy i umiejętności niezbędnych do prawidłowej i bezpiecznej żeglugi na desce windsurfingowej. Przygotowanie do szkolenia na stopień instruktora żeglarstwa deskowego.
- Cel6 Żeglarstwo jachtowe: Wyposażenie studentów w podstawową wiedzę i umiejętności z żeglarstwa jachtowego jako formy sportu, turystyki i rekreacji; wdrażanie zasad bezpiecznego użytkowania sprzętu żeglarskiego; kształcenie u studentów kompetencji umożliwiających samodzielne prowadzenie jachtów nie wymagających posiadania uprawnień żeglarskich.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 WF i rekreacja w terenie: Znajomość zasad budowy i organizacji lekcji, metod, zasad i form prowadzenia zajęć, bezpieczeństwa zajęć. Znajomość metod, form i środków kształtowania wytrzymałości, przepisów i podstawowych form organizacji biegów terenowych (w tym BnO) oraz posługiwania się mapą w biegu na orientację. Umiejętność prowadzenia zabaw i gier ruchowych w terenie, praktyczne prowadzenie lekcji wf z dziećmi w różnym wieku. Umiejętność wykonania i wykorzystania różnych form biegowych w warunkach terenowych oraz posługiwania się mapą i kompasem w terenie.
- 2 P: Teoria pływania człowiek w środowisku wodnym, wiedza o strukturze technik pływania, metodyka nauczania pływania, podstawy ratownictwa. Posiadanie umiejętności pływania czterema technikami (kraulem, kraulem na grzbiecie, stylem klasycznym oraz motylkowym) potwierdzone uzyskaniem zaliczenia I roku studiów.
- 3 K: Podstawowa wiedza dotycząca bezpieczeństwa na wodach otwartych. Umiejętność pływania na poziomie standardowym potwierdzona uzyskaniem zaliczenia I roku studiów.
- 4 ZD: Podstawowa wiedza dotycząca bezpieczeństwa na wodach otwartych. Umiejętność pływania potwierdzona uzyskaniem zaliczenia I roku studiów.
- 5 ŻJ: Podstawowa wiedza dotycząca bezpieczeństwa na wodach otwartych. Umiejętność pływania na poziomie standardowym potwierdzona uzyskaniem zaliczenia I roku studiów.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: WF i rekreacja w terenie: Umiejętność czytania mapy i kompasu a także form i metod stosowanych podczas zajęć w terenie. Pływanie: Posiada wiedzę zarówno z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach wód otwartych jak i technik oraz sposobów pływania a także elementów przetrwania w wodzie i ratownictwa wodnego. Kajaki: Student posiada umiejętność organizacji i prowadzenia zajęć z zakresu

kajakarstwa, potrafi także dostosowywać treści i metody kształcenia do potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Żeglarstwo deskowe: Powstawanie capsizingu i spin-outu. Zapobieganie urazom powstającym przy uprawianiu żeglarstwa deskowego, hydrodynamiczna siła wyporu. Opory pędnika, podstawy meteorologii. Podstawy locji śródlądowej. Powstawanie wiatru pozornego, powstawanie siły aerodynamicznej, czynniki wpływające na jej wielkość. Kursy względem wiatru, pojęcia prawego i lewego halsu, wybierania i luzowania pędnika, przepisy prawa drogi, postępowanie w sytuacjach awaryjnych. Podstawowe przepisy prawne regulujące uprawianie żeglarstwa deskowego, zasady sterowania deska za pomocą przemieszczania pędnika, pojęcia ostrzenia, odpadania. Podstawowe zasady bezpieczeństwa w uprawianiu żeglarstwa deskowego, budowa pędnika i kadłuba (nazewnictwo), sposoby określania kierunku i siły wiatru. Żeglarstwo jachtowe: Podstawowe części składowe jachtu i wyposażenia. Zjawiska meteorologiczne, szczególnie wskazujące na nagłe pogorszenie się pogody. Postawy teorii żeglowania - stateczność jachtu. Zachowanie się jachtu na postoju i w czasie żeglugi (stateczności, zrównoważenie, nawietrzność, zawietrzność). Postawy teorii żeglowania: powstawanie siły aerodynamicznej na żaglach i hydrodynamicznej na podwodnej części kadłuba. Prawo drogi na akwenu żeglownym. Wykonywanie manewru człowiek za burta. Umiejętność korzystania z locji śródlądowej, zarządzeń i informatorów lokalnych, przewodników oraz map). Sposoby postępowania po awarii jachtu.

- EK2 Wiedza: WF i rekreacja w terenie: Umiejętność wykorzystania ukształtowania i specyfiki terenu do organizacji i prowadzenia zajęć metoda zabawowo - klasyczna i organizacji zajęć za pomocą obwodu stacyjnego i toru przeszkód. Przygotowanie i praktyczne prowadzenie lekcji o różnej formie zajęć o charakterze biegowym w warunkach terenowych. Pływanie: Potrafi wykonywać i demonstrować podstawowe elementy technik oraz sposobów pływania a także ratownictwa wodnego i przetrwania w warunkach wód otwartych. Posiada umiejętność organizacji i prowadzenia zajęć z zakresu pływania i ratownictwa wodnego, potrafi także dostosowywać treści i metody kształcenia do potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Kajaki: Student potrafi wykonywać i demonstrować podstawowe elementy techniki kajakarskiej, zalicza pływanie dystansowe w mini maratonie oraz umie udzielić pomocy po wywrotce kajaka oraz pomagać osobom zagrożonym utonięciem. Żeglarstwo deskowe: Umiejętność obchodzenia się ze sprzętem windsurfingowym. Umiejętność ustawienia deski do startu na halsie. Zapoznanie się z manewrami prostymi. Opanowanie zmian kursu deski z żaglem. Opanowanie manewrów złożonych. Żeglarstwo jachtowe: Umiejętność przygotowania jachtu do zajęć i sklarowania po zajęciach. Umiejętność reagowania na panujące warunki i stosownego przygotowania się do żeglugi. Umiejętność wypłynięcia z portu, podniesienia żagli, żeglowania zadanym kursem, powrotu do portu na wiosłach lub silniku. Umiejętność żeglowania zadanym kursem i wykonywania zwrotów przez sztag i rufę. Umiejętność dopłynięcia i wypłynięcia stosownie do rodzaju brzegu i jego wyposażenia. Pełnienie wyznaczonej funkcji w czasie wykonywania manewru człowiek za burta przez prowadzącego jacht. Umiejętność organizacji mini-rejsu z dopłynięciem do zadanego miejsca. Umiejętność żeglowania po wyznaczonych obszarach akwenu.
- EK3 Kompetencje społeczne: WF i rekreacja w terenie: Student potrafi zaangażować uczniów do udziału w zabawie oraz innych zajęć w terenie. Pływanie: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach oraz dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych. Kajaki: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach oraz dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych w zakresie kajakarstwa. Żeglarstwo: Student realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach oraz dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych w zakresie żeglarstwa.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Biologiczno zdrowotne i wychowawcze walory prowadzenia zajęć ruchowych w terenie. Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w terenie. Rozpoznawanie kierunków świata wg znaków przyrody oraz wg kompasu. Zapoznanie się z otoczeniem wraz z mapą i kompasem przygotowanie do biegu na orientację. Warunki zaliczenia przedmiotu.	1



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W2	Zabawy i gry ruchowe w terenie dla dzieci oraz dla osób starszych. Specyfika prowadzenia zajęć ruchowych w terenie. Wykorzystanie walorów terenu do realizacji zadań podczas zajęć ruchowych w lesie.	2
W3	Zasób ćwiczeń w terenie wykorzystanie walorów terenu w obwodzie stacijnym oraz w terenowym torze przeszkód samodzielne prowadzenie przez studentów. Omówienie, ocena. Udzielanie pierwszej pomocy w terenie.	2
W4	Samodzielne prowadzenie przez studentów zabaw i gier ruchowych w terenie. Omówienie, ocena.	2
W5	Kształtowanie wytrzymałości w terenie. Zdrowotne znaczenie treningu wytrzymałości. Przygotowanie do biegu terenowego	1
W6	Bieg terenowy zaliczenie. Organizacja zawodów w biegu terenowym.	1
W7	Organizacja BN dla różnych grup wiekowych. Bieg na orientację - zawody. Zaliczenie.	3
W8	Pływanie: Zabezpieczanie osób pływających (samoasekuracja, asekuracja ze współwiczycym) oraz zabezpieczanie akwenu wykorzystywanego do realizacji zajęć.	1
W9	Wykorzystanie łodzi wiosłowej i sprzętu ratowniczego do udzielania pomocy z brzegu. Sposoby organizacji i zabezpieczania zajęć pływackich na wodach otwartych.	4
W10	Akcja ratownicza w wodzie - ćwiczenia symulować zdarzeń. Pływanie dystansowe o stałej i zmiennej intensywności wysiłku w warunkach wód otwartych.	4
W11	Prowadzenie przez studentów opracowanych zajęć w wodzie. Pływanie dystansowe. Zaliczenie.	3
W12	Zasady bezpieczeństwa i organizacji zajęć z Kajakarstwa. Sprzęt i wyposażenie kajakarza. Wodowanie, wsiadanie i wysiadanie z kajaka.	1
W13	Kontrolowana wywrotka - postępowanie. Technika wiosłowania w osadach dwuosobowych. Podstawowe manewry - współpraca w osadzie.	2
W14	Doskonalenie wiosłowania w osadach dwuosobowych. Turystyka kajakowa - organizacja grupy, bezpieczeństwo, orientacja na wodzie otwartej, asekuracja, tworzenie tratwy. Wycieczka turystyczno - krajoznawcza.	3
W15	Gry, zabawy i rywalizację kajakowe. Wiosłowane i manewrowanie w pojedynkę. Pływanie dystansowe - przygotowanie do zaliczenia mini regat.	2
W16	Prowadzenie przez studentów zajęć z kajakarstwa oraz grupy podczas wycieczki turystyczno - krajoznawcze.	3
W17	Regaty kajakowe - mini maraton z elementami toru przeszkód.	1
W18	Żeglarsstwo deskowe: Przygotowanie sprzętu do żeglugi i jego budowa. Ćwiczenia oswajanie z pednikiem i kadłubem. Podstawowe zasady bezpieczeństwa w żeglarsztwie deskowe. Sposoby określania kierunku i siły wiatru. Żeglarsstwo jachtowe: Budowa i wyposażenie jachtu. Przygotowanie do wypłynięcia i klarowanie jachtu po powrocie do portu. Stawianie i rzucanie żagli. Podstawowe węzły.	3
W19	ZD: Podnoszenie pednika z wody, manewrowanie deską z wyluzowanym pednikiem, start na halsie. Podstawowe przepisy prawne regulujące uprawianie żeglarsztwa deskowe. Zasady sterowania deską - ostrzenie i odpadanie. ZJ: Bezpieczeństwo na jachcie (zachowanie, ratownictwo, refowanie, wyzwanie pomocy, wywrotka) Podstawy zjawisk meteorologicznych. Stateczność jachtu.	2
W20	ZD: żegluga halsiem swobodnym, dryf kontrolowany, ostrzenie, odpadanie, żegluga kursami względem wiatru, kursy względem wiatru, pojęcia prawego i lewego halsu, wybierania i luzowania pednika, przepisy prawa drogi, postępowanie w sytuacjach awaryjnych. ZJ: Wypłynięcia z portu i powrót na wiosłach lub silniku, żeglowanie na wprost, kursów w względem wiatru w obrębie danego halsu. Węzły niezbędne do cumowania jachtu i do klarowania po powrocie (cumowniczy zwykły, żeglarski, różkowy, kotwiczny). Zachowanie się jachtu na postoju i w czasie żeglugi (stateczności, zrównoważenie, nawietrzność, zawietrzność).	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W21	ZD: Doskonalenie żeglugi kursami względem wiatru, nauka zwrotu na wiatr w formie uproszczonej, powstawanie wiatru pozornego, powstawanie siły aerodynamicznej, czynniki wpływające na jej wielkość. ZJ: Zwrot przez sztag. Powstawanie siły aerodynamicznej na żaglach i hydrodynamicznej na podwodnej części kadłuba.	2
W22	ZD: Doskonalenie żeglugi kursami względem wiatru, nauka zwrotu na wiatr w formie uproszczonej, powstawanie wiatru pozornego, powstawanie siły aerodynamicznej, czynniki wpływające na jej wielkość. ZJ: Zwrot przez sztag. Powstawanie siły aerodynamicznej na żaglach i hydrodynamicznej na podwodnej części kadłuba.	2
W23	ZD:Nauka szkolnego zwrotu na wiatr, doskonalenie pływania bajdewindem i fordewindem, podstawy locji śródlądowej. ZJ: Zwrot przez rufę. Prawo drogi na akwenie żeglownym.	2
W24	ZD: Doskonalenie zwrotu na wiatr, nauka odpadania z bajdewindu do baksztagu, doskonalenie odpadania z bajdewindu do baksztagu, opory pędnika, podstawy meteorologii. ZJ: Dopłynięcia do boi, kotwicowiska, plaży i odpłynięcia od boi, kotwicowiska, plaży z wykorzystaniem stosownie do warunków silnika zaburtowego, żagli lub wiosła.	2
W25	ZD: Nauka szkolnego zwrotu z wiatrem, nauka stop halsu, zapobieganie urazom powstającym przy uprawianiu żeglarstwa deskowego, hydrodynamiczna siła wyporu. ZJ: Manewr człowiek za burta. Węzły związane z bezpieczeństwem (ratowniczy, refowy).	2
W26	ZD: Doskonalenie szkolnego zwrotu z wiatrem, nauka zaawansowanej formy zwrotu z wiatrem, powstawanie capsizingu i spin-outu. ZJ: Rejs turystyczny, korzystanie z locji śródlądowej, zarządzeń lokalnych, przewodników, map itp. do przygotowania i realizacji rejsu	2
W27	ZD: Doskonalenie szkolnego zwrotu z wiatrem, nauka zaawansowanej formy zwrotu z wiatrem, powstawanie capsizingu i spin-outu. ZJ: Rejs turystyczny, korzystanie z locji śródlądowej, zarządzeń lokalnych, przewodników, map itp. do przygotowania i realizacji rejsu	2
W28	ZD: Doskonalenie startu z plaży, postępowanie w sytuacjach awaryjnych. Zaliczenie przedmiotu, klarowanie sprzętu na zakończenie obozu. ZJ: Zaliczenia, klarowanie sprzętu na zakończenie obozu.	3
	RAZEM	60

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Inne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	zaliczenie praktyczne
---	-----------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	WF i rekreacja w terenie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z terenu, urządzeń, przyrządów związanych z prowadzeniem zajęć w terenie. Student potrafi czytać mapę i podstawową obsługę kompasu z biegu na orientację. Student potrafi określić podstawowe warunki terenowe do prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawidłowo przygotowuje wskazaną część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie ją przeprowadza w warunkach terenowych. Pływanie: 5-6 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach wód otwartych jak i technik oraz sposobów pływania a także elementów przetrwania w wodzie i ratownictwa wodnego. Prawidłowo przygotowanej wskazanej część jednostki lekcyjnej i bezpieczne jej przeprowadzenie. Kajaki: Prawidłowo przygotowanej wskazanej części jednostki lekcyjnej i bezpieczne jej przeprowadzenie. Żeglarstwo deskowe: Kursy względem wiatru, pojęcia prawego i lewego halsu, wybierania i luzowania pędnika, przepisy prawa drogi, postępowanie w sytuacjach awaryjnych. Żeglarstwo jachtowe: Zasady bezpieczeństwa w żegludze jachtem, znajomość budowy jachtu, niebezpiecznych dla żeglugi zjawisk meteorologicznych.

NA OCENĘ 4	WF i rekreacja w terenie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z terenu, urządzeń, przyrządów związanych z prowadzeniem zajęć w terenie. Student potrafi czytać dobrze mapę i dobrze zna obsługę kompasu z biegu na orientację, potrafi określić azymut. Student zna dobrze formy i metody stosowane podczas zajęć w terenie oraz z prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Student potrafi określić dobre warunki terenowe do prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawdłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie ja przeprowadza w warunkach terenowych. Pływanie: 7-8 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach wód otwartych jak i technik oraz sposobów pływania a także elementów przetrwania w wodzie i ratownictwa wodnego. Prawdłowo przygotowanej wskazanej część jednostki lekcyjnej i bezpieczne oraz poprawne jej przeprowadzenie. Kajaki: Prawdłowo przygotowanej wskazanej część jednostki lekcyjnej bezpieczne oraz poprawne jej przeprowadzenie. Żeglarstwo deskowe: Podstawy locji śródlądowej, opory pędnika, podstawy meteorologii. Żeglarstwo jachtowe: Zasady bezpieczeństwa w żegludze jachtem, znajomość budowy jachtu, podstawowych pojęć związanych z teoria żeglowania i manewrowania, niebezpiecznych dla żeglugi zjawisk meteorologicznych.
NA OCENĘ 5	WF i rekreacja w terenie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z terenu, urządzeń, przyrządów związanych z prowadzeniem zajęć w terenie. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny oraz zna testy i sprawdziany oceniające sprawność fizyczna. Potrafi bardzo dobrze czytać mapę, obsługiwać kompas i określać azymut w terenie i na mapie. Zna bardzo dobrze formy i metody stosowane podczas zajęć w terenie oraz z prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawdłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie, atrakcyjnie oraz poprawnie ja przeprowadza, a także umiejętnie dostosowuje treści i metody do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Pływanie: 9-10 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach wód otwartych jak i technik oraz sposobów pływania a także elementów przetrwania w wodzie i ratownictwa wodnego. Prawdłowo przygotowanej wskazanej części jednostki lekcyjnej i bezpieczne, atrakcyjne oraz poprawne jej przeprowadzenie, a także umiejętnie dostosowanie treści i metod do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Kajaki: Prawdłowo przygotowanej wskazanej części jednostki lekcyjnej i bezpieczne, atrakcyjne oraz poprawne jej przeprowadzenie, a także umiejętnie dostosowanie treści i metod do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Żeglarstwo deskowe: Powstawanie capsizingu i spin-outu, zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć z żeglarstwa deskowego. Żeglarstwo jachtowe: Zasady bezpieczeństwa w żegludze jachtem, znajomość budowy jachtu, pojęć związanych z teoria żeglowania i manewrowania, niebezpiecznych dla żeglugi zjawisk meteorologicznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	

NA OCENĘ 3	WF i rekreacja w terenie: Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do warunków prowadzenia zajęć. Uzyskuje czas powyżej 60 min. z biegu na orientację. 5-6 punktów z prowadzenia gier i zabaw w terenie. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawidłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie ją przeprowadza w warunkach terenowych. Pływanie: Pokonanie dystansu od 600m, zaliczenie akcji ratowniczej z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego oraz poprawnym zaznaczeniem elementów: rzut i doholowanie lub skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, holowanie do bezpiecznego miejsca sposobem prawidłowym dla wybranego sprzętu. Prawidłowo przygotowana wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpieczne jej przeprowadzenie. Kajaki: Podstawowych elementów techniki wiosłowania w osadzie dwójkowej lub pojedynczo w sposób umożliwiający bezpieczne manewrowanie kajakiem, takich jak: wiosłowanie z umiejętnością zmiany zakresu ruchu pociągnięć, naciąganie, kontra sterująca rufowa, niska podpórka. Umiejętnością samo-ratownictwa po wywrotce kajaka oraz udzielaniu pomocy innym w takiej sytuacji. Przestrzeganiem w trakcie zajęć wszystkich zasad bezpieczeństwa związanych z aktywnością ruchową na wodach otwartych. Przeplłynięciem mini maratonu kajakarskiego z rezultatem (czas) nie niższym 30 % poniżej średniej arytmetycznej wyników dla grupy studentów. Żeglarstwo deskowe: Żegluga halsiem swobodnym, dryf kontrolowany, ostrzenie, odpadanie, żegluga kursami względem wiatru. Żeglarstwo jachtowe: Przygotowanie jachtu i wypłynięcie z portu, żeglowanie po wyznaczonej trasie, robiąc zwroty przez sztag i rufę w ilości o 4 i więcej niż jest to niezbędne, trzymanie kursu w bejdewindzie, półwiatrze, baksztagu z nieodpowiednim ustawieniem żagli i balastu, powrót do portu i sklarowanie jachtu nie wymagającego do jego prowadzenia patentów żeglarskich. Umiejętność wykonania 2 węzłów cumowniczych, oraz 4 niezbędnych w taklowaniu i roztaklowaniu jachtu.
NA OCENĘ 4	WF i rekreacja w terenie: Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do warunków prowadzenia zajęć, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Uzyskuje czas w zakresie 51-60 min. z biegu na orientację. 7-8 punktów z prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawidłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie ją przeprowadza w warunkach terenowych. Pływanie: Pokonanie dystansu od 800m, zaliczenie akcji ratowniczej z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego oraz płynnym zaznaczeniem elementów: rzut i doholowanie lub skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego holowanie do bezpiecznego miejsca sposobem prawidłowo dobranym do wyposażenia ratownika. Prawidłowo przygotowana wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpieczne oraz poprawne jej przeprowadzenie. Kajaki: Większości elementów techniki wiosłowania w osadzie dwójkowej lub pojedynczo w sposób umożliwiający skuteczne manewrowanie kajakiem, takich jak: wiosłowanie z umiejętnością zmiany częstotliwości i siły oraz zakresu ruchu pociągnięć, naciąganie, kontra sterująca rufowa, niska podpórka, wysoka podpórka. Umiejętnością samo-ratownictwa po wywrotce kajaka oraz udzielaniu pomocy innym w takiej sytuacji. Przestrzeganiem w trakcie zajęć wszystkich zasad bezpieczeństwa związanych z aktywnością ruchową na wodach otwartych. Przeplłynięciem mini maratonu kajakarskiego z rezultatem (czas) mieszczącym się w zakresie pomiędzy od 10% poniżej do 10% powyżej średniej arytmetycznej wyników dla grupy studentów. Żeglarstwo deskowe: Wykonanie manewru zwrotu na wiatr, zaprezentowanie pływania bajdewindem i fordewindem, oraz manewru odpadania z bajdewindu do baksztagu. Żeglarstwo jachtowe: Przygotowanie jachtu i wypłynięcie z portu, żeglowanie po wyznaczonej trasie, robiąc poprawnie zwroty przez sztag i rufę w ilości o 2 więcej niż jest to niezbędne, trzymanie kursu w bejdewindzie, półwiatrze, baksztagu z odpowiednim ustawieniem żagli i balastu, powrót do portu i sklarowanie jachtu nie wymagającego do jego prowadzenia patentów żeglarskich. Umiejętność wykonania 2 węzłów cumowniczych, oraz 4 niezbędnych w taklowaniu i roztaklowaniu jachtu.

NA OCENĘ 5	WF i rekreacja w terenie: Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do warunków prowadzenia zajęć, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu podniesienia swojej sprawności psychofizycznej oraz kontrolować jej poziom wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Uzyskuje czas do 50 min. z biegu na orientację. 9-10 punktów z prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawidłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie, atrakcyjnie oraz poprawnie ją przeprowadza, a także umiejętnie dostosowuje treści i metody do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Pływanie: Pokonanie dystansu od 1000m, płynne i skuteczne zaliczenie akcji ratowniczej z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego oraz zaznaczeniem elementów: rzut i doholowanie lub skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, holowanie do bezpiecznego miejsca sposobem prawidłowo dobranym do wyposażenia ratownika. Prawidłowo przygotowana wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpieczne, atrakcyjne oraz poprawne jej przeprowadzenie, a także umiejętne dostosowanie treści i metod do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Kajaki: Wszystkich elementów techniki wiosłowania w osadzie dwójkowej lub pojedynczo w sposób umożliwiający płynne manewrowanie kajakiem, takich jak: wiosłowanie z umiejętnością zmiany częstotliwości i siły oraz zakresu ruchu pociągnięć, naciąganie, piórkowanie, kontra sterująca dziobowa i rufowa, niska podpórka, wysoka podpórka. Umiejętnością samo-ratownictwa po wywrotce kajaka oraz udzielaniu pomocy innym w takiej sytuacji. Przestrzeganiem w trakcie zajęć wszystkich zasad bezpieczeństwa związanych z aktywnością ruchową na wodach otwartych. Przeplnięciem mini maratonu kajakerskiego z rezultatem (czas) lepszym niż średnia arytmetyczna dla grupy studentów o co najmniej 10%. Żeglarstwo deskowe: Wykonanie manewrów zwrotu na wiatr, i zwrotu z wiatrem na wyznaczonej trasie zaliczeniowej. Żeglarstwo jachtowe: Prawne przygotowanie jachtu i wypłynięcie z portu, żeglowanie najkrótszą drogą po wyznaczonej trasie, robiąc dobrze niezbędną ilość zwrotów przez sztag i rufę, trzymanie kursu w bejdewindzie, półwietrze, baksztagu z odpowiednim ustawieniem żagli i balastu, powrót do portu i sklarowanie jachtu nie wymagającego do jego prowadzenia patentów żeglarskich. Umiejętność wykonania 3 węzłów cumowniczych oraz 6 niezbędnych w taklowaniu i roztaklowaniu jacht.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	WF i rekreacja w terenie: 80% obecności na zajęciach. Pływanie: Na ocenę 3 - 80% obecności na zajęciach. Kajaki: Wymaga nie więcej niż 20% nieobecności na zajęciach. Żeglarstwo deskowe: Nie więcej niż 20% nieobecności na zajęciach. Żeglarstwo jachtowe: Wymaga nie więcej niż 20% nieobecności na zajęciach.
NA OCENĘ 4	WF i rekreacja w terenie: 90% obecności na zajęciach. Pływanie: Na ocenę 4 - 90% obecności oraz aktywność na zajęciach. Kajaki: Nie więcej niż 10% nieobecności oraz aktywność na zajęciach. Żeglarstwo deskowe: Nie więcej niż 10% nieobecności oraz aktywność na zajęciach. Żeglarstwo jachtowe: Nie więcej niż 10% nieobecności oraz aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	WF i rekreacja w terenie: 100% obecności na zajęciach. Pływanie: Na ocenę 5 - 100% obecność oraz aktywność na zajęciach. Kajaki: Wymaga 100% obecności oraz aktywność na zajęciach. Żeglarstwo deskowe: Wymaga 100% obecności oraz aktywność na zajęciach. Żeglarstwo jachtowe: Wymaga 100% obecności oraz aktywność na zajęciach.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U13, K_U14, K_K03	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4 Cel5 Cel6	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12 W13 W14 W15 W16 W17 W18 W19 W20 W21 W22 W23 W24 W25 W26 W27 W28		F1 P1
EK2	K_U13, K_U14, K_K03	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4 Cel5 Cel6	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12 W13 W14 W15 W16 W17 W18 W19 W20 W21 W22 W23 W24 W25 W26 W27 W28		F1 P1
EK3	K_U13, K_U14, K_K03	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4 Cel5 Cel6	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12 W13 W14 W15 W16 W17 W18 W19 W20 W21 W22 W23 W24 W25 W26 W27 W28		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Cych P., Kozłowski J.** — *Bieg na orientacje: trening - teoria i praktyka*, Warszawa, COS, Biblioteka Trenera, 1998, Estrella Sp. Z o. o.
- 2 **Cych P., Kozłowski J.** — *Bieg na orientacje. Gry i zabawy z mapą i kompasem*, Warszawa, 2001, PZB na Orientacje
- 3 **Flemming I.** — *Gry i zabawy na wycieczkę szkolną*, Kielce, 1984, Wydawnictwo Jedność
- 4 **Janikowska-Siatka M., Skretowicz E., Szymanska E.** — *Zabawy i gry ruchowe na lekcjach WF i festywnach sportowo-rekreacyjnych*, Warszawa, 2004, WSiP
- 5 **Jurczak A.** — *Gry i zabawy ruchowe w terenie lesnym*, Warszawa, 1997, Lider, nr 5
- 6 **Jurczak A., Ozimek M.** — *Organizacja i znaczenie zajęć ruchowych w terenie*, Ostrowiec Świętokrzyski, 2007, Acta Scientifica Academiae Ostroviensis
- 7 **Kruczek Z.** — *Jeziora roznowskie i czchowskie. Przewodnik turystyczny*, Warszawa-Kraków, 1986, Wydawnictwo PTTK KRAJ
- 8 **Mankowski R., Martynkin A.** — *Gry i ćwiczenia terenowe*, Warszawa, 1973, Wydaw. Harcerskie Horyzonty
- 9 **Mleczo E., Trzmielewski R.** — *Biegi na orientacje : technika, taktyka, trening : podręcznik dla studentów AWF, instruktorów rekreacji, trenerów i zawodników*, Kraków, 1999, Wyd. AWF Kraków
- 10 **Stawczyk Z.** — *Gry i zabawy lekkoatletyczne : poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Poznań, 1998, Wyd. AWF



- 11 Dybńska E. — *Uczenie się i nauczanie pływania. Podreczniki i Skrypty nr 32*, Kraków, 2010, AWF
- 12 Juskiewicz M. — *Pływanie w kategoriach wartości*, Kraków, 2008, Wyd. Fall
- 13 Ostrowski A. — *Zabawy i rekreacja w wodzie*, Warszawa, 2005, WSiP
- 14 Karpinski R. i wsp — *Ratownictwo wodne podręcznik*, Katowice, 2005, AWF
- 15 Skalski D. — *Zbiór podstawowych przepisów dotyczących bezpieczeństwa nad wodą*, Gdańsk, 1999, Wyd. Bernardinum Pelplin
- 16 Bigiel W. — *Kajakarstwo z elementami turystyki*, Wrocław, 2003, AWF
- 17 Cholewa J. — *Wybrane elementy turystyki kajakowej*, Katowice, 2004, AWF
- 18 Drabik J. — *Kajakarstwo teoria i praktyka sport, turystyka, rekreacja*, Gdansk, 1991, AWF
- 19 Kiełb M., Winnicki B. — *Vademecum turysty kajakarza*, Warszawa, 1987, Wydawnictwo PTTK KRAJ
- 20 Gadacz L. i wsp — *Vademecum żeglarza deskowego*, Kraków, 2001, Wyd. Deka
- 21 Berkowski M i wsp. — *Manewrowanie jachtem żaglowym*, Warszawa, 2007, Alma Press
- 22 Ostrowski A. — *Żeglarstwo jachtowe - poradnik metodyczny*, Warszawa, 1998, Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera COS
- 23 Ostrowski A. — *Żeglarstwo jachtowe - poradnik metodyczny*, Warszawa, 1998, Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera COS

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Gadacz L. i wsp. — *1. Multimedialny poradnik windsurfera*, Kraków, 2007, Hotsports.pl.

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Marcin Kaca (kontakt: marcin.kaca@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Ewa Dybińska (kontakt: ewa.dybinska@awf.krakow.pl)
dr Marcin Kaca (kontakt: marcin.kaca@awf.krakow.pl)
dr Katarzyna Kucia (kontakt: ankati@wp.pl)
mgr Kordian Lach (kontakt: kordianl@o2.pl)
prof. dr hab. Edward Mleczko (kontakt: edward.mleczko@awf.krakow.pl)
dr Paweł Ochwat (kontakt: ochwatpawel@wp.pl)
dr Andrzej Ostrowski (kontakt: andrzejostrowski@poczta.fm)
dr hab. prof. nadzw. Mariusz Ozimek (kontakt: mariusz.ozimek@awf.krakow.pl)
mgr Zbigniew Salwiera (kontakt: zbigniew.salwiera@awf.krakow.pl)
dr Marek Strzała (kontakt: marek.strzala@awf.krakow.pl)
mgr Elżbieta Szymańska (kontakt: eszymanska@vp.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------



PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....