

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: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Łyżwiarstwo - powszechne
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Non-Competitive Skating
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASE1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	26	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z łyżwiarstwa podstawowego
- Cel2 Opanowanie wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania łyżwiarstwa podstawowego oraz charakterystyki łyżwiarskich dyscyplin olimpijskich (łyżwiarstwo szybkie, figurowe, short-track i hokej na lodzie)

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Brak wymagań wstępnych

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Opanowanie techniki poszczególnych elementów łyżwiarstwa podstawowego (jazda przodem i tyłem, hamowania z jazdy przodem i tyłem, przekładanka przodem i tyłem)
- EK2 Wiedza: Opanowanie podstaw teoretycznych techniki i metodyki nauczania łyżwiarstwa podstawowego. Używanie podstawowej wiedzy na temat łyżwiarskich dyscyplin olimpijskich.
- EK3 Kompetencje społeczne: Kształtowanie właściwych zachowań interpersonalnych w grupie, umiejętność kierowania grupą.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Ćwiczenia oswajające (poruszanie się po lodzie, utrzymywanie równowagi, nauka bezpiecznego upadania i podnoszenia się po upadku)	2
W2	Technika i metodyka nauczania jazdy przodem i zatrzymań (hamowań) z jazdy przodem.	4
W3	Technika i metodyka nauczania jazdy tyłem i zatrzymań (hamowań) z jazdy tyłem.	4
W4	Technika i metodyka nauczania przekładanki przodem.	4
W5	Technika i metodyka nauczania przekładanki tyłem.	4
W6	Wykorzystanie gier i zabaw w nauczaniu łyżwiarstwa.	4
W7	Podstawowe elementy hokeja na lodzie. Mini gry w hokeja.	4
	RAZEM	26

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 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	26
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	24
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu praktycznego stopnia opanowania poszczególnych elementów techniki łyżwiarstwa podstawowego (70% oceny końcowej). Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu teoretycznego (30% oceny końcowej).
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Opanowanie w stopniu dostatecznym techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów łyżwiarstwa podstawowego (jazda przodem i tyłem, hamowania z jazdy przodem i tyłem, przekładanka przodem i tyłem).
NA OCENĘ 4	Opanowanie w stopniu dobrym techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów łyżwiarstwa podstawowego (jazda przodem i tyłem, hamowania z jazdy przodem i tyłem, przekładanka przodem i tyłem).
NA OCENĘ 5	Opanowanie w stopniu bardzo dobrym techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów łyżwiarstwa podstawowego (jazda przodem i tyłem, hamowania z jazdy przodem i tyłem, przekładanka przodem i tyłem).
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Opanowanie podstawowej wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania łyżwiarstwa podstawowego.
NA OCENĘ 4	Opanowanie podstawowej wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania łyżwiarstwa podstawowego oraz możliwości wykorzystania gier i zabaw na lodzie w procesie dydaktycznym.

NA OCENĘ 5	Bardzo dobre opanowanie wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania łyżwiarstwa podstawowego oraz możliwości wykorzystania gier i zabaw na lodzie w procesie dydaktycznym. Posiadanie wiedzy pozwalającej na scharakteryzowanie łyżwiarских dyscyplin olimpijskich.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć z łyżwiarstwa.
NA OCENĘ 4	Posiadanie dobrych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na ciekawe i bezpieczne przeprowadzenie zajęć z łyżwiarstwa.
NA OCENĘ 5	Posiadanie wysokich umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na atrakcyjne i bezpieczne przeprowadzenie zajęć z łyżwiarstwa.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U03, K_U14, K_U16, K_U17	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7		F1 P1
EK2	K_W15, K_W18	Cel2	W2 W3 W4 W5 W6 W7		F1 P1
EK3	K_U07, K_K08	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7		F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Łobożewicz T. — *Zajęcia na zimowiskach*, Warszawa, 1989, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych
- 2 Nazarko R. i wsp. — *Łyżwiarstwo cz.I*, Kraków, 1987, Wydawnictwo Skryptowe nr 88 AWF Kraków
- 3 Starosta Wł. — *Łyżwiarstwo szybkie i figurowe*, Warszawa, 1977, Sport i Turystyka
- 4 Czyżewska B. i wsp. — *Sporty zimowe cz 1. Łyżwiarstwo*, Gdańsk, 1979, AWF Gdańsk
- 5 Tchórzewski D. — *Podstawy łyżwiarstwa*, Kraków, 2005, Wydawnictwo Skryptowe nr 25 AWF Kraków

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Jankowska U., Rogalski S. — *Short track*, Warszawa, 1999, COS Biblioteka Trenera
- 2 Kuch St. — *Łyżwiarstwo szybkie*, Warszawa, 1999, COS Biblioteka Trenera
- 3 Rogalski S. — *Łyżwiarstwo zima i latem*, Warszawa, 1995, SPRINT
- 4 Starosta Wł. — *Łyżwiarstwo figurowe*, Warszawa, 1980, Sport i Turystyka

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Dariusz Tchórzewski (kontakt: dariusz.tchorzewski@awf.krakow.pl)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Przemysław Bujas (kontakt: przemyslaw.bujas@awf.krakow.pl)
dr Marek Palik (kontakt: kilap7@op.pl)
mgr Marek Szczygieł (kontakt: marek.szczygiel@awf.krakow.pl)
dr Dariusz Tchórzewski (kontakt: dariusz.tchorzewski@awf.krakow.pl)
dr Ewa Zagata - Łuc (kontakt: ewa.zagata@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

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

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....
.....