

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	Łyżwiarstwo
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Skating
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC7
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	0	0	30	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, tyłem, przekładanka przodem i tyłem)
- EK2 Wiedza: Opanowanie podstaw teoretycznych nauczania techniki i metodyki łyżwiarstwa podstawowego osób dorosłych i starszych
- EK3 Kompetencje społeczne: Kształtowanie właściwych zachowań interpersonalnych w pracy indywidualnej oraz w grupie, umiejętność kierowania grupą

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Ćwiczenia oswajające (poruszanie się po lodzie, utrzymywanie równowagi, nauka bezpiecznego upadania i podnoszenia się po upadku)	2
Ć2	Technika i metodyka nauczania jazdy przodem, zatrzymań (hamowań) z jazdy przodem	4
Ć3	Technika i metodyka nauczania przekładanki przodem	5
Ć4	Technika i metodyka nauczania jazdy tyłem, zatrzymań (hamowań) z jazdy tyłem	5
Ć5	Technika i metodyka nauczania przekładanki tyłem	5
Ć6	Wykorzystanie gier i zabaw w nauczaniu łyżwiarstwa	5
Ć7	Podstawowe elementy hokeja na lodzie. Mini gry w hokeja	4
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Inne
- M3 Praca z podręcznikiem



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
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	10
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
P2	Egzamin pisemny

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 jady przodem i tyłem, przekładanka przodem)
NA OCENĘ 4	Opanowanie w stopniu dobrym techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów łyżwiarstwa podstawowego (jazda przodem i tyłem, hamowania z jady przodem i tyłem, przekładanka przodem)
NA OCENĘ 5	Opanowanie w stopniu bardzo dobrym techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów łyżwiarstwa podstawowego (jazda przodem i tyłem, hamowania z jady 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 bezpieczne przeprowadzenie zajęć z łyżwiarstwa
NA OCENĘ 4	Posiadanie dobrych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających 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_U08, K_U13, K_U14, K_U16	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F1 P1
EK2	K_W17, K_W18, K_W21, K_W22	Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F1 P1 P2
EK3	K_K01, K_K02, K_K03, K_K04, K_K06	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Łobozewicz 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*, Gdansk, 1979, AWF Gdansk
- 5 Tchórzewski D. — *Podstawy łyżwiarstwa*, Kraków, 2012, 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. Program szkolenia dzieci i młodzieży*, Warszawa, 1999, COS Biblioteka Trenera
- 3 Starosta Wł. — *Łyżwiarstwo figurowe*, Warszawa, 1980, Sport i Turystyka
- 4 Rogalski S. — *Łyżwiarstwo zima i latem*, Warszawa, 1995, SPRINT



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)

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