

# 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                        | Wrotkarstwo           |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Roller 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<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 5       | 0      | 0         | 30                       | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z wrotkarstwa

Cel2 Opanowanie wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania podstaw wrotkarstwa (rolkarstwa)

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Brak wymagań wstępnych

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Opanowanie podstawowych technik wrotkarskich (rolkarskich). Zdobywanie umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć z wrotkarstwa (rolkarstwa)

EK2 Wiedza: Opanowanie postaw teoretycznych techniki i metodyki nauczania podstaw wrotkarstwa (rolkarstwa)

EK3 Kompetencje społeczne: Kształtowanie właściwych zachowań interpersonalnych w grupie, umiejętność kierowania grupą

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ZAJĘCIA LABORATORYJNE

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                    | LICZBA GODZIN |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Rodzaje sprzętu wrotkarskiego i jego dobór. Zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć wrotkarskich. Ćwiczenia oswajające (utrzymywanie równowagi, nauka upadania, poruszanie się na wrotkach) | 4             |
| Ć2 | Technika i metodyka nauczania jazdy przodem oraz hamowania z jazdy przodem                                                                                                                | 6             |
| Ć3 | Technika i metodyka nauczania przekładanki przodem                                                                                                                                        | 4             |
| Ć4 | Technika i metodyka nauczania jazdy tyłem                                                                                                                                                 | 4             |
| Ć5 | Wykorzystanie gier i zabaw w nauczaniu wrotkarstwa (rolkarstwa)                                                                                                                           | 6             |
| Ć6 | Organizacja i przeprowadzenie wycieczki na wrotkach                                                                                                                                       | 6             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                     | <b>30</b>     |

### 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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 10                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 10                                                |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 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 wrotkarskiej (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 jazdy na wrotkach (jazda przodem i tyłem, przekładanka przodem)                  |
| NA OCENĘ 4          | Opanowanie w stopniu dobrym techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów jazdy na wrotkach (jazda przodem i tyłem, przekładanka przodem)                        |
| NA OCENĘ 5          | Opanowanie w stopniu bardzo dobrym techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów jazdy na wrotkach (jazda przodem i tyłem, przekładanka przodem)                 |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                           |
| NA OCENĘ 3          | Opanowanie podstawowej wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania podstaw wrotkarstwa                                                                    |
| NA OCENĘ 4          | Opanowanie podstawowej wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania podstaw wrotkarstwa oraz możliwości wykorzystania gier i zabaw w procesie dydaktycznym |
| NA OCENĘ 5          | Bardzo dobre opanowanie wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania podstaw wrotkarstwa. Opracowanie konspektu wycieczki na wrotkach                      |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                           |



|            |                                                                                                                                                                             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3 | Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć z wrotkarstwa          |
| NA OCENĘ 4 | Posiadanie dobrych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na ciekawe i bezpieczne przeprowadzenie zajęć z wrotkarstwa     |
| NA OCENĘ 5 | Posiadanie wysokich umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na atrakcyjne i bezpieczne przeprowadzenie zajęć z wrotkarstwa |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH                                  | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U16, K_U18, K_U19 | Cel1 Cel2       | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 |                    | F1 P1         |
| EK2                               | K_W16, K_W20, K_W21                                                  | Cel1 Cel2       | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 |                    | F1 P1 P2      |
| EK3                               | K_K07, K_K09                                                         | Cel1 Cel2       | Ć1                |                    | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Cięższyk P. — *Lyzworolki*, Szczecin, 2007, Wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego
- 2 Publow B — *A Speed on skates. Complete technique, training, and racing guide for in-line and ice skaters*, Champaign, 1999, Human Kinetics

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Sauter U. — *Rolki*, Warszawa, 1997, J&BF
- 2 Starosta Wł. — *Jazda na wrotkach i deskorolce dla każdego*, Warszawa, 2004, Instytut Sportu
- 3 Tchórzewski D. — *Podstawy łyżwiarstwa*, Kraków, 2012, Wydawnictwo Skryptowe nr 25 AWF Kraków

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Przemysław Bujas (kontakt: [przemyslaw.bujas@awf.krakow.pl](mailto:przemyslaw.bujas@awf.krakow.pl))

dr Marek Palik (kontakt: [kilap7@op.pl](mailto:kilap7@op.pl))

mgr Marek Szczygiel (kontakt: [marek.szczygiel@awf.krakow.pl](mailto:marek.szczygiel@awf.krakow.pl))

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

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