

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: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Snowboarding z elementami ergonomii
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Snowboarding with Elements of Ergonomics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4 5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	22	0	0	0
5	0	23	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć ze snowboardu.

Cel2 Opanowanie wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania snowboardu.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Udział i uzyskanie zaliczenia z obozu zimowego realizowanego w ramach programu II roku kier WF (studia I stopnia)
- 2 Przedmiot do wyboru (w module zimowym student wybiera dwie z trzech dyscyplin zimowych: narciarstwo alpejskie; narciarstwo biegowe; snowboard)

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Opanowanie podstawowych i zaawansowanych technik jazdy na snowboardzie. Przygotowanie i samodzielne przeprowadzenie zajęć snowboardowych.

EK2 Wiedza: Znajomość terminologii oraz podstaw teoretycznych z zakresu techniki i metodyki nauczania snowboardu.

EK3 Wiedza: Kształtowanie właściwych zachowań interpersonalnych w grupie, umiejętność kierowania grupą.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Metodyka nauczania podstawowych elementów programu nauczania (oswajanie ze sprzętem; rozgrzewka; upadania i podnoszenia; ześlizgi; jazda wyciągiem). Metodyka nauczania skrętu ślizgowego rotacyjnego. Własne doskonalenie techniki wykonania nauczanych elementów. Analiza audiowizualna techniki wykonania skrętu ślizgowego rotacyjnego.	6
W2	Metodyka nauczania skrętu dostokowego i skrętu stop. Metodyka nauczania skrętu ślizgowego. Własne doskonalenie techniki wykonania skrętu ślizgowego. Analiza audiowizualna techniki wykonania skrętu ślizgowego.	6
W3	Metodyka nauczania skrętu ciętego. Metodyka nauczania skrętu długiego i krótkiego. Przejazdy szkolne układu bramek slalomu giganta z wykorzystaniem skrętu długiego i krótkiego. Analiza audiowizualna przejazdów slalomu giganta.	6
W4	Metodyka nauczania skrętu ciętego NW. Przejazdy slalomu giganta. Własne doskonalenie techniki wykonania skrętu ciętego i ciętego NW. Analiza audiowizualna techniki wykonania skrętów ciętych.	6
W5	Metodyka nauczania skrętu ciętego WN. Metodyka nauczania śmigu. Własne doskonalenie techniki wykonania skrętu ciętego WN i śmigu. Analiza audiowizualna techniki wykonania skrętu ciętego WN i śmigu.	6
W6	Praca w grupach. Samodzielne prowadzenie zajęć z metodyki nauczania wyznaczonej ewolucji snowboardowej.	12
W7	Egzamin praktyczny stopnia opanowania techniki i metodyki nauczania ewolucji snowboardu.	3
	RAZEM	45

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach



M2 Prezentacje multimedialne

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	45
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	5
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
P2	Egzamin pisemny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Zaliczenie uzyskuje student, który uczestniczył we wszystkich ćwiczeniach (100% obecności)
2	Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu praktycznego stopnia opanowania techniki snowboardu oraz z samodzielnego prowadzenia zajęć snowboardowych.
3	Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu teoretycznego stopnia opanowania wiedzy z zakresu metodyki nauczania snowboardu.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Opanowanie technik snowboardowych w stopniu słabym. Umiejętność samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu techniki i metodyki nauczania snowboardu w stopniu dostatecznym.
NA OCENĘ 4	Opanowanie technik snowboardowych w stopniu dobrym. Umiejętność samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu techniki i metodyki nauczania snowboardu w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 5	Opanowanie technik snowboardowych w stopniu bardzo dobrym. Umiejętność samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu techniki i metodyki nauczania snowboardu w stopniu bardzo dobrym.

EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Podstawowa znajomość terminologii, opisów techniki i metodyki nauczania snowboardu. Podstawowa znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych i kodeksu narciarskiego (snowboardowego).
NA OCENĘ 4	Dobra znajomość terminologii, opisów techniki i metodyki nauczania snowboardu. Dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych i kodeksu narciarskiego (snowboardowego).
NA OCENĘ 5	Bardzo dobra znajomość terminologii, opisów techniki i metodyki nauczania snowboardu. Bardzo dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych i kodeksu narciarskiego (snowboardowego).
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć ze snowboardu.
NA OCENĘ 4	Posiadanie dobrych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć ze snowboardu.
NA OCENĘ 5	Posiadanie wysokich umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć ze snowboardu.

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_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U16, K_U18, K_U19	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4		F1 P1
EK2	K_W17, K_W19, K_W22	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4		F1 P1 P2
EK3	K_K03, K_K04, K_K06, K_K08, K_K09	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Powolny L., Kunysz P., Powolny E — *Snowboard technika, metodyka, szkolenie*, Warszawa, 1999, COS
- 2 Kunysz P., Sabat U. — *Snowboard. Gry, zabawy i ćwiczenia*, Wrocław, 2011, AWF Wrocław

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kunysz P. (red.) — *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych*, Wrocław, 2006, AWF Wrocław
- 2 Kunysz P. — *Snowboard - śladami instruktora*, Warszawa, 2002, Almapress
- 3 Marciniak M. — *Poradnik Snowboard Fan*, Bielsko-Biała, 2007, Paskal



- 4 **Ślężyński J., Juras G. (red.)** — *Sporty śnieżne. Stan i perspektywy badań*, Katowice, 2008, AWF Katowice
- 5 **Barr M., Moran Ch., Wallace E.** — *Snowboard*, Warszawa, 2009, National Geographic
- 6 **Traczyk K.** — *Snowboard- podstawy freestylu*, Katowice, 2010, SITS

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 Szczygiel (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)

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