

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: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Łyżwiarstwo           |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Skating               |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ANC10        |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty kierunkowe |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 1.00                  |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                |
| SEMESTRY                                | 3                     |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 3       | 0      | 16        | 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, 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<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                           | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Ćwiczenia oswajające (poruszanie się po lodzie, utrzymywanie równowagi, nauka bezpiecznego upadania i podnoszenia się po upadku) | 1             |
| W2 | Technika i metodyka nauczania jazdy przodem, zatrzymań (hamowań) z jazdy przodem.                                                | 2             |
| W3 | Technika i metodyka nauczania jazdy tyłem, zatrzymań(hamowań) z jazdy tyłem.                                                     | 3             |
| W4 | Technika i metodyka nauczania przekładanki przodem.                                                                              | 3             |
| W5 | Technika i metodyka nauczania przekładanki tyłem.                                                                                | 3             |
| W6 | Wykorzystanie gier i zabaw w nauczaniu łyżwiarstwa.                                                                              | 2             |
| W7 | Podstawowe elementy hokeja na lodzie. Mini gry w hokeja.                                                                         | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                            | 16            |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Inne



## 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                                                               | 16                                                |
| 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                               | 9                                                 |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | <b>25</b>                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 1                                                 |

## 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 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_U08, K_U13, K_U14, K_U16          | Cel1            | W1 W2 W3 W4 W5       |                    | F1 P1         |
| EK2                               | K_W17, K_W18, K_W21, K_W22          | Cel2            | W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 |                    | F1 P1         |
| EK3                               | K_K01, K_K02, K_K03, K_K04, K_K06   | Cel1 Cel2       | W2 W3 W4 W5 W6 W7    |                    | 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*, 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. Program szkolenia dzieci i młodzieży*, Warszawa, 1999, COS Biblioteka Trenera
- 3 Starosta Wł. — *Łyżwiarstwo figurowe*, Warszawa, 1980, Sport i Turystyka
- 4 Rogalski S. — *Łyżwiarstwo zimą i latem*, Warszawa, 1995, SPRINT



## 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 Szczygieł (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](mailto: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)

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