

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	Obóz letni
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Summer Camp
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ANC12
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	66	0	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Wychowanie fizyczne i rekreacja w terenie: Celem nauczania jest nabycie przez studentów umiejętności prowadzenia lekcji wychowania fizycznego i zajęć rekreacyjnych w warunkach terenowych.
- Cel2 Pływanie: Celem zajęć jest zapoznanie studentów ze specyfiką organizacji i bezpiecznego prowadzenia zajęć z pływania w warunkach wód otwartych. Powyższy cel realizowany jest poprzez: Wdrażanie zasad organizowania bezpiecznych, a zarazem atrakcyjnych zajęć z pływania w warunkach wód otwartych; Wykształcenie i przygotowanie do optymalnych zachowań w kontakcie z naturalnym środowiskiem wód otwartych, w tym także przy nagłej zmianie warunków meteorologicznych; Nauczanie wykorzystania pływania w rekreacji na kąpieliskach i wodach otwartych; Nauczanie sposobów bezpiecznego i skutecznego udzielania pomocy osobom zagrożonym utonięciem podczas szkolenia pływackiego; Nauczanie organizowania i zabezpieczenia zajęć z pływania na wodach otwartych z wykorzystaniem sprzętu pływającego i ratowniczego (kajaki, łódzie wiosłowe); Nauczanie zabaw, konkursów i gier realizowanych na kąpieliskach i na wodach otwartych dla osób o różnym poziomie umiejętności pływackich oraz w różnym wieku.
- Cel3 Kajaki: Przygotowanie do samodzielnego organizowania i bezpiecznego prowadzenia grup turystycznych z kajakarstwa na akwenach wód otwartych, rzekach, spływach i wczasach w ramach wycieczek kajakowych. Opanowanie podstawowych umiejętności pływania kajakiem, wdrażanie zasad bezpiecznego użytkowania sprzętu kajakowego, zasady wykorzystania sprzętu kajakowego w działaniach rekreacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem warunków bezpieczeństwa, nauczanie sposobów udzielania pomocy po wywrotce kajaka oraz zastosowanie sprzętu kajakowego do pomocy osobom zagrożonym utonięciem
- Cel4 Żeglarstwo deskowe: Opanowanie przez studentów wiedzy i umiejętności niezbędnych do prawidłowej i bezpiecznej żeglugi na desce windsurfingowej. Przygotowanie do szkolenia na stopień instruktora żeglarstwa deskowego.
- Cel5 Żeglarstwo jachtowe: Wyposażenie studentów w podstawową wiedzę i umiejętności z żeglarstwa jachtowego jako formy sportu, turystyki i rekreacji; wdrażanie zasad bezpiecznego użytkowania sprzętu żeglarskiego; kształcenie u studentów kompetencji umożliwiających samodzielne prowadzenie jachtów nie wymagających posiadania uprawnień żeglarskich.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 WF i rekreacja w terenie: Znajomość zasad budowy i organizacji lekcji, metod, zasad i form prowadzenia zajęć, bezpieczeństwa zajęć. Znajomość metod, form i środków kształtowania wytrzymałości, przepisów i podstawowych form organizacji biegów terenowych (w tym BnO) oraz posługiwania się mapą w biegu na orientację. Umiejętność prowadzenia zabaw i gier ruchowych w terenie, praktyczne prowadzenie lekcji wf z dziećmi w różnym wieku. Umiejętność wykonania i wykorzystania różnych form biegowych w warunkach terenowych oraz posługiwania się mapą i kompasem w terenie.
- 2 P: Teoria pływania człowieka w środowisku wodnym, wiedza o strukturze technik pływania, metodyka nauczania pływania, podstawy ratownictwa. Posiadanie umiejętności pływania czterema technikami (kraulem, kraulem na grzbiecie, stylem klasycznym oraz motylkowym) potwierdzone uzyskaniem zaliczenia I roku studiów.
- 3 K: Podstawowa wiedza dotycząca bezpieczeństwa na wodach otwartych. Umiejętność pływania na poziomie standardowym potwierdzona uzyskaniem zaliczenia I roku studiów.
- 4 ŻD: Podstawowa wiedza dotycząca bezpieczeństwa na wodach otwartych. Umiejętność pływania potwierdzona uzyskaniem zaliczenia I roku studiów.
- 5 ŻJ: Podstawowa wiedza dotycząca bezpieczeństwa na wodach otwartych. Umiejętność pływania na poziomie standardowym potwierdzona uzyskaniem zaliczenia I roku studiów.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Wiedza: WF i rekreacja w terenie: Umiejętność czytania mapy i kompasu a także form i metod stosowanych podczas zajęć w terenie. Pływanie: Posiada wiedzę zarówno z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach wód otwartych jak i technik oraz sposobów pływania a także elementów przetrwania w wodzie i ratownictwa wodnego. Kajaki: Student posiada umiejętność organizacji i prowadzenia zajęć z zakresu kajakarstwa, potrafi także dostosowywać treści i metody kształcenia do potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Żeglarstwo deskowe: Powstawanie capsizingu i spin-outu. Zapo-

bieganie urazom powstającym przy uprawianiu żeglarstwa deskowego, hydrodynamiczna siła wyporu. Opory pędnika, podstawy meteorologii. Podstawy locji śródlądowej. Powstawanie wiatru pozornego, powstawanie siły aerodynamicznej, czynniki wpływające na jej wielkość. Kursy względem wiatru, pojęcia prawego i lewego halsu, wybierania i luzowania pędnika, przepisy prawa drogi, postępowanie w sytuacjach awaryjnych. Podstawowe przepisy prawne regulujące uprawianie żeglarstwa deskowego, zasady sterowania deska za pomocą przemieszczania pędnika, pojęcia ostrzenia, odpadania. Podstawowe zasady bezpieczeństwa w uprawianiu żeglarstwa deskowego, budowa pędnika i kadłuba (nazewnictwo), sposoby określania kierunku i siły wiatru. Żeglarstwo jachtowe: Podstawowe części składowe jachtu i wyposażenia. Zjawiska meteorologiczne, szczególnie wskazujące na nagłe pogorszenie się pogody. Postawy teorii żeglowania - stateczność jachtu. Zachowanie się jachtu na postoju i w czasie żeglugi (stateczności, zrównoważenie, nawietrzność, zawietrzność). Postawy teorii żeglowania: powstawanie siły aerodynamicznej na żaglach i hydrodynamicznej na podwodnej części kadłuba. Prawo drogi na akwenie żeglownym. Wykonywanie manewru człowiek za burta. Umiejętność korzystania z locji śródlądowej, zarządzeń i informatorów lokalnych, przewodników oraz map). Sposoby postępowania po awarii jachtu.-

- EK2 Wiedza: WF i rekreacja w terenie: Umiejętność wykorzystania ukształtowania i specyfiki terenu do organizacji i prowadzenia zajęć metoda zabawowo - klasyczna i organizacji zajęć za pomocą obwodu stacyjnego i toru przeszkód. Przygotowanie i praktyczne prowadzenie lekcji o różnej formie zajęć o charakterze biegowym w warunkach terenowych. Pływanie: Potrafi wykonywać i demonstrować podstawowe elementy technik oraz sposobów pływania a także ratownictwa wodnego i przetrwania w warunkach wód otwartych. Posiada umiejętność organizacji i prowadzenia zajęć z zakresu pływania i ratownictwa wodnego, potrafi także dostosowywać treści i metody kształcenia do potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Kajaki: Student potrafi wykonywać i demonstrować podstawowe elementy techniki kajakarskiej, zalicza pływanie dystansowe w mini maratonie oraz umie udzielić pomocy po wywrotce kajaka oraz pomagać osobom zagrożonym utonięciem. Żeglarstwo deskowe: Umiejętność obchodzenia się ze sprzętem windsurfingowym. Umiejętność ustawienia deski do startu na halsie. Zapoznanie się z manewrami prostymi. Opanowanie zmian kursu deski z żaglem. Opanowanie manewrów złożonych. Żeglarstwo jachtowe: Umiejętność przygotowania jachtu do zajęć i sklarowania po zajęciach. Umiejętność reagowania na panujące warunki i stosownego przygotowania się do żeglugi. Umiejętność wypłynięcia z portu, podniesienia żagli, żeglowania zadanym kursem, powrotu do portu na wiosłach lub silniku. Umiejętność żeglowania zadanym kursem i wykonywania zwrotów przez sztag i rufę. Umiejętność dopłynięcia i wypłynięcia stosownie do rodzaju brzegu i jego wyposażenia. Pełnienie wyznaczonej funkcji w czasie wykonywania manewru człowiek za burta przez prowadzącego jacht. Umiejętność organizacji mni-rejsu z dopłynięciem do zadanego miejsca. Umiejętność żeglowania po wyznaczonych obszarach akwenu.
- EK3 Kompetencje społeczne: WF i rekreacja w terenie: Student potrafi zaangażować uczniów do udziału w zabawie oraz innych zajęć w terenie. Pływanie: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach oraz dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych. Kajaki: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach oraz dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych w zakresie kajakarstwa. Żeglarstwo: Student realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach oraz dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych w zakresie żeglarstwa.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Biologiczno zdrowotne i wychowawcze walory prowadzenia zajęć ruchowych w terenie. Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w terenie. Rozpoznawanie kierunków świata wg znaków przyrody oraz wg kompasu. Zapoznanie się z otoczeniem wraz z mapą i kompasem przygotowanie do biegu na orientację. Warunki zaliczenia przedmiotu.	2
Ć2	Zabawy i gry ruchowe w terenie dla dzieci młodszych oraz dla dzieci starszych. Specyfika prowadzenia zajęć ruchowych w terenie. Wykorzystanie walorów terenu do realizacji zadań lekcji wychowania fizycznego.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć3	Zasób ćwiczeń w terenie wykorzystanie walorów terenu w obwodzie stacijnym oraz w terenowym torze przeszkód samodzielne prowadzenie przez studentów. Omówienie, ocena. Udzielanie pierwszej pomocy w terenie.	2
Ć4	Samodzielne prowadzenie przez studentów zabaw i gier ruchowych w terenie. Omówienie, ocena.	2
Ć5	Kształtowanie wytrzymałości w terenie. Zdrowotne znaczenie treningu wytrzymałości. Przygotowanie do biegu terenowego.	2
Ć6	Bieg terenowy zaliczenie. Organizacji zawodów w biegu terenowym.	1
Ć7	Organizacja BnO dla różnych grup wiekowych w szkole i w rekreacji fizycznej. Bieg na orientację zawody. Zaliczenie.	3
Ć8	Pływanie: Uczenie się zabezpieczania osób pływających (samoasekuracja i asekuracja ze współwiczającym, przy zastosowaniu dostępnego sprzętu ratowniczego) oraz zabezpieczanie akwenu wykorzystywanego do prowadzenia zajęć (nauka asekuracji osób pływających przy zastosowaniu łodzi wiosłowych).	1
Ć9	Wykorzystanie łodzi wiosłowej i sprzętu ratowniczego do udzielania pomocy z brzegu (rzutki, koło, lina). Pływanie w niewielkiej odległości od brzegu lub pomostu kształtowanie cech sprawnościowych związanych z pływaniem na wodach otwartych, sposoby organizacji grupy ćwiczebnej oraz sposoby zabezpieczania szkolenia pływackiego.	3
Ć10	Wykorzystanie sprzętu ratowniczego do udzielenia pomocy w wodzie (węgorz, bojka, koło). Symulowanie akcji ratowniczej w zależności od warunków pogodowych, zarówno z lądu, jak i z wody. Pływanie dystansowe na wodach otwartych z wdrożeniem do wysiłku o stałej i zmiennej intensywności sposoby asekuracji przez współwiczającego.	3
Ć11	Wykorzystanie umiejętności pływackich do bezpiecznego pokonania dystansu na wodach otwartych.	3
Ć12	Zasady bezpieczeństwa na zajęciach z kajakarstwa. Budowa kajaka i wiosła, wyposażenie i ubiór kajakarza. Wsiadanie i wysiadanie z kajaka. Nauczanie umiejętności znoszenia i wynoszenia sprzętu kajakowego.	1
Ć13	Kontrolowana wywrotka, zasady zachowania po wywrotce, holowanie kajaka, wylewanie wody, wsiadanie do kajaka na wodzie, przesiadanie do drugiego kajaka na wodzie, udzielanie pomocy z kajaka.	1
Ć14	Technika wiosłowania, manewrowanie kajakiem dwuosobowym skrety, obroty, hamowanie, cofanie.	2
Ć15	Doskonalenie wiosłowania w dwójkach oraz pojedynczo. Mini regaty kajakowe zasady organizacji zawodów.	2
Ć16	Turystyka kajakowa - zasady bezpieczeństwa na wodach otwartych w grupie zorganizowanej, orientacja na wodzie, różne formy organizacji grupy kajakowej, sposoby zachowania w przypadku wywrotki lub załamania się warunków pogodowych asekuracja w grupie, tworzenie tratwy. Wycieczka turystyczno - krajoznawcza.	3
Ć17	Gry i zabawy z wykorzystaniem sprzętu kajakowego. Przygotowanie konspektów i samodzielne prowadzenie. Pływanie dystansowe pod kątem przygotowania do zaliczenia.	2
Ć18	Zaliczenie mini maratonu kajakowego na czas.	1
Ć19	Żeglarsstwo Deskowe: Przygotowanie sprzętu do żeglugi, jego przenoszenie i zabezpieczanie, ćwiczenia oswajające z pędnikiem, ćwiczenia oswajające z kadłubem. Podstawowe zasady bezpieczeństwa w uprawianiu żeglarsstwa deskowego, budowa pędnika i kadłuba (nazewnictwo), sposoby określania kierunku i siły wiatru. Żeglarsstwo Jachtowe: Budowa jachtu, wyposażenie w sprzęt ratunkowy. Przygotowanie jachtu do wypłynięcia i klarowanie jachtu po powrocie do portu. Stawianie i zrzucanie żagli (przy boi, pomoście, płynąc na wiosłach, płynąc na silniku zaburtowym). Wezły niezbędne do przygotowania jachtu do wypłynięcia, (knagowy, ósemka, buchta).	3

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć20	ZD: Podnoszenie pednika z wody, manewrowanie deska z wyluzowanym pednikiem, start na halsie, podstawowe przepisy prawne regulujące uprawianie żeglarstwa deskowego, zasady sterowania deska za pomocą przemieszczania pednika, pojęcia ostrzenia, odpadania. DJ: Bezpieczeństwo na jachcie (zachowanie się na jachcie na postoju i w czasie żeglugi, używanie sprzętu ratowniczego, reflowanie lub zrzucanie zagli w trudnych warunkach, wzywanie pomocy, zachowanie się po wywrotce, zalaniu, uszkodzeniu jachtu, sposoby wzywania pomocy). Zjawiska meteorologiczne wskazujące na nagłe pogorszenie się pogody. Stateczność jachtu.	3
Ć21	ZD: żegluga halsiem swobodnym, dryf kontrolowany, ostrzenie, odpadanie, żegluga kursami względem wiatru, kursy względem wiatru, pojęcia prawego i lewego halsu, wybierania i luzowania pednika, przepisy prawa drogi, postępowanie w sytuacjach awaryjnych. ŻJ: Wypłynięcia z portu i powrót na wiosłach lub silniku, żeglowanie na wprost, kursów w względem wiatru w obrębie danego halsu. Wezły niezbędne do cumowania jachtu i do klarowania po powrocie (cumowniczy zwykły, żeglarski, różkowy, kotwiczny). Zachowanie się jachtu na postoju i w czasie żeglugi (stateczności, zrównoważenie, nawietrzność, zawietrzność).	3
Ć22	ZD: Doskonalenie żeglugi kursami względem wiatru, nauka zwrotu na wiatr w formie uproszczonej, powstawanie wiatru pozornego, powstawanie siły aerodynamicznej, czynniki wpływające na jej wielkość. ZJ: Zwrot przez sztag. Powstawanie siły aerodynamicznej na zaglach i hydrodynamicznej na podwodnej części kadłuba.	3
Ć23	ZD: Nauka szkolnego zwrotu na wiatr, doskonalenie pływania bajdewindem i fordewindem, podstawy locji śródlądowej. ZJ: Zwrot przez rufę. Prawo drogi na akwenie żeglownym.	3
Ć24	ZD: Doskonalenie zwrotu na wiatr, nauka odpadania z bajdewindu do baksztagu, doskonalenie odpadania z bajdewindu do baksztagu, opory pednika, podstawy meteorologii. ZJ: Dopłynięcia do boi, kotwiczowiska, plaży i odpłynięcia od boi, kotwiczowiska, plaży z wykorzystaniem stosownie do warunków silnika zaburtowego, zagli lub wiosła.	3
Ć25	ZD: Nauka szkolnego zwrotu z wiatrem, nauka stop halsu, zapobieganie urazom powstającym przy uprawianiu żeglarstwa deskowego, hydrodynamiczna siła wyporu. ZJ: Manewr człowiek za burta. Wezły związane z bezpieczeństwem (ratowniczy, reflowy).	3
Ć26	ZD: Doskonalenie szkolnego zwrotu z wiatrem, nauka zaawansowanej formy zwrotu z wiatrem, powstawanie capsizingu i spin-outu. ZJ: Rejs turystyczny, korzystanie z locji śródlądowej, zarządzeń lokalnych, przewodników, map itp. do przygotowania i realizacji rejsu.	3
Ć27	ZD: Doskonalenie zwrotu z wiatrem, nauka startu z plaży, postępowanie w sytuacjach awaryjnych. ZJ: Awaria jachtu w czasie żeglugi, sposoby naprawy lub zabezpieczenia i powrotu do portu, wykorzystanie poznanych umiejętności i wiedzy w praktyce żeglarskiej.	3
Ć28	ZD: Doskonalenie startu z plaży, postępowanie w sytuacjach awaryjnych. Zaliczenie przedmiotu, klarowanie sprzętu na zakończenie obozu. ZJ: Zaliczenia, klarowanie sprzętu na zakończenie obozu.	3
	RAZEM	66

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Ćwiczenia praktyczne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	66
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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	66
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Zaliczenie praktyczne
---	-----------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	WF i rekreacja w terenie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z terenu, urządzeń, przyrządów związanych z prowadzeniem zajęć w terenie. Student potrafi czytać mapę i podstawową obsługę kompasu z biegu na orientację. Student potrafi określić podstawowe warunki terenowe do prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawidłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie ją przeprowadza w warunkach terenowych. Pływanie: 5-6 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach wód otwartych jak i technik oraz sposobów pływania a także elementów przetrwania w wodzie i ratownictwa wodnego. Prawidłowo przygotowanej wskazanej część jednostki lekcyjnej i bezpieczne jej przeprowadzenie. Kajaki: Prawidłowo przygotowanej wskazanej część jednostki lekcyjnej i bezpieczne jej przeprowadzenie. Żeglarstwo deskowe: Kursy względem wiatru, pojęcia prawego i lewego halsu, wybierania i luzowania pędnika, przepisy prawa drogi, postępowanie w sytuacjach awaryjnych. Żeglarstwo jachtowe: Zasady bezpieczeństwa w żegludze jachtem, znajomość budowy jachtu, niebezpiecznych dla żeglugi zjawisk meteorologicznych.



NA OCENĘ 4	WF i rekreacja w terenie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z terenu, urządzeń, przyrządów związanych z prowadzeniem zajęć w terenie. Student potrafi czytać dobrze mapę i dobrze zna obsługę kompasu z biegu na orientację, potrafi określić azymut. Student zna dobrze formy i metody stosowane podczas zajęć w terenie oraz z prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Student potrafi określić dobre warunki terenowe do prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawdłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie ja przeprowadza w warunkach terenowych. Pływanie: 7-8 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach wód otwartych jak i technik oraz sposobów pływania a także elementów przetrwania w wodzie i ratownictwa wodnego. Prawdłowo przygotowanej wskazanej część jednostki lekcyjnej i bezpieczne oraz poprawne jej przeprowadzenie. Kajaki: Prawdłowo przygotowanej wskazanej część jednostki lekcyjnej i bezpieczne oraz poprawne jej przeprowadzenie. Żeglarstwo deskowe: Podstawy locji śródlądowej, opory pędnika, podstawy meteorologii. Żeglarstwo jachtowe: Zasady bezpieczeństwa w żegludze jachtem, znajomość budowy jachtu, podstawowych pojęć związanych z teoria żeglowania i manewrowania, niebezpiecznych dla żeglugi zjawisk meteorologicznych.
NA OCENĘ 5	WF i rekreacja w terenie: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z terenu, urządzeń, przyrządów związanych z prowadzeniem zajęć w terenie. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny oraz zna testy i sprawdziany oceniające sprawność fizyczna. Potrafi bardzo dobrze czytać mapę, obsługiwać kompas i określać azymut w terenie i na mapie. Zna bardzo dobrze formy i metody stosowane podczas zajęć w terenie oraz z prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawdłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie, atrakcyjnie oraz poprawnie ja przeprowadza, a także umiejętnie dostosowuje treści i metody do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Pływanie: 9-10 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach wód otwartych jak i technik oraz sposobów pływania a także elementów przetrwania w wodzie i ratownictwa wodnego. Prawdłowo przygotowanej wskazanej części jednostki lekcyjnej i bezpieczne, atrakcyjne oraz poprawne jej przeprowadzenie, a także umiejętnie dostosowanie treści i metod do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Kajaki: Prawdłowo przygotowanej wskazanej części jednostki lekcyjnej i bezpieczne, atrakcyjne oraz poprawne jej przeprowadzenie, a także umiejętnie dostosowanie treści i metod do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Żeglarstwo deskowe: Powstawanie capsizingu i spin-outu, zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć z żeglarstwa deskowego. Żeglarstwo jachtowe: Zasady bezpieczeństwa w żegludze jachtem, znajomość budowy jachtu, pojęć związanych z teoria żeglowania i manewrowania, niebezpiecznych dla żeglugi zjawisk meteorologicznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	

NA OCENĘ 3	WF i rekreacja w terenie: Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do warunków prowadzenia zajęć. Uzyskuje czas powyżej 60 min. z biegu na orientację. 5-6 punktów z prowadzenia gier i zabaw w terenie. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawdłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie ja przeprowadza w warunkach terenowych. Pływanie: Pokonanie dystansu od 600m, zaliczenie akcji ratowniczej z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego oraz poprawnym zaznaczeniem elementów: rzut i doholowanie lub skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, holowanie do bezpiecznego miejsca sposobem prawidłowym dla wybranego sprzętu. Prawdłowo przygotowana wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpieczne jej przeprowadzenie. Kajaki: Podstawowych elementów techniki wiosłowania w osadzie dwójkowej lub pojedynczo w sposób umożliwiający bezpieczne manewrowanie kajakiem, takich jak: wiosłowanie z umiejętnością zmiany zakresu ruchu pociągnięć, naciąganie, kontra sterująca rufowa, niska podpórka. Umiejętnością samo-ratownictwa po wywrotce kajaka oraz udzielaniu pomocy innym w takiej sytuacji. Przestrzeganiem w trakcie zajęć wszystkich zasad bezpieczeństwa związanych z aktywnością ruchową na wodach otwartych. Przepłynięciem mini maratonu kajakerskiego z rezultatem (czas) nie niższym 30 % poniżej średniej arytmetycznej wyników dla grupy studentów. Żeglarstwo deskowe: Żegluga halsem swobodnym, dryf kontrolowany, ostrzenie, odpadanie, żegluga kursami względem wiatru. Żeglarstwo jachtowe: Przygotowanie jachtu i wypłyniecie z portu, żeglowanie po wyznaczonej trasie, robiąc zwroty przez sztag i rufę w ilości o 4 i więcej niż jest to niezbędne, trzymanie kursu w bejdewindzie, półwiatrze, baksztagu z nieodpowiednim ustawieniem żagli i balastu, powrót do portu i sklarowanie jachtu nie wymagającego do jego prowadzenia patentów żeglarskich. Umiejętność wykonania 2 węzłów cumowniczych, oraz 4 niezbędnych w taklowaniu i roztaklowaniu jachtu.
NA OCENĘ 4	WF i rekreacja w terenie: Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do warunków prowadzenia zajęć, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Uzyskuje czas w zakresie 51-60 min. z biegu na orientację. 7-8 punktów z prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawdłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie ja przeprowadza w warunkach terenowych. Pływanie: Pokonanie dystansu od 800m, zaliczenie akcji ratowniczej z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego oraz płynnym zaznaczeniem elementów: rzut i doholowanie lub skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, holowanie do bezpiecznego miejsca sposobem prawidłowo dobranym do wyposażenia ratownika. Prawdłowo przygotowana wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpieczne oraz poprawne jej przeprowadzenie. Kajaki: Większości elementów techniki wiosłowania w osadzie dwójkowej lub pojedynczo w sposób umożliwiający skuteczne manewrowanie kajakiem, takich jak: wiosłowanie z umiejętnością zmiany częstotliwości i siły oraz zakresu ruchu pociągnięć, naciąganie, kontra sterująca rufowa, niska podpórka, wysoka podpórka. Umiejętnością samo-ratownictwa po wywrotce kajaka oraz udzielaniu pomocy innym w takiej sytuacji. Przestrzeganiem w trakcie zajęć wszystkich zasad bezpieczeństwa związanych z aktywnością ruchową na wodach otwartych. Przepłynięciem mini maratonu kajakerskiego z rezultatem (czas) mieszczącym się w zakresie pomiędzy od 10% poniżej do 10% powyżej średniej arytmetycznej wyników dla grupy studentów. Żeglarstwo deskowe: Wykonanie manewru zwrotu na wiatr, zaprezentowanie pływania bajdewindem i fordewindem, oraz manewru odpadania z bajdewindu do baksztagu. Żeglarstwo jachtowe: Przygotowanie jachtu i wypłyniecie z portu, żeglowanie po wyznaczonej trasie, robiąc poprawnie zwroty przez sztag i rufę w ilości o 2 więcej niż jest to niezbędne, trzymanie kursu w bejdewindzie, półwiatrze, baksztagu z odpowiednim ustawieniem żagli i balastu, powrót do portu i sklarowanie jachtu nie wymagającego do jego prowadzenia patentów żeglarskich. Umiejętność wykonania 2 węzłów cumowniczych, oraz 4 niezbędnych w taklowaniu i roztaklowaniu jachtu.

NA OCENĘ 5	WF i rekreacja w terenie: Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do warunków prowadzenia zajęć, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu podniesienia swojej sprawności psychofizycznej oraz kontrolować jej poziom wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Uzyskuje czas do 50 min. z biegu na orientację. 9-10 punktów z prowadzenia gier i zabaw w terenie leśnym. Posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach terenowych. Prawidłowo przygotowuje wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpiecznie, atrakcyjnie oraz poprawnie ją przeprowadza, a także umiejętnie dostosowuje treści i metody do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Pływanie: Pokonanie dystansu od 1000m, płynne i skuteczne zaliczenie akcji ratowniczej z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego oraz zaznaczeniem elementów: rzut i doholowanie lub skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, holowanie do bezpiecznego miejsca sposobem prawidłowo dobranym do wyposażenia ratownika. Prawidłowo przygotowana wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpieczne, atrakcyjne oraz poprawne jej przeprowadzenie, a także umiejętne dostosowanie treści i metod do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych. Kajaki: Wszystkich elementów techniki wiosłowania w osadzie dwójkowej lub pojedynczo w sposób umożliwiający płynne manewrowanie kajakiem, takich jak: wiosłowanie z umiejętnością zmiany częstotliwości i siły oraz zakresu ruchu pociągnięć, naciąganie, piórkowanie, kontra sterująca dziobowa i rufowa, niska podpórka, wysoka podpórka. Umiejętnością samo-ratownictwa po wywrotce kajaka oraz udzielaniu pomocy innym w takiej sytuacji. Przestrzeganiem w trakcie zajęć wszystkich zasad bezpieczeństwa związanych z aktywnością ruchową na wodach otwartych. Przeplnięciem mini maratonu kajakerskiego z rezultatem (czas) lepszym niż średnia arytmetyczna dla grupy studentów o co najmniej 10%. Żeglarstwo deskowe: Wykonanie manewrów zwrotu na wiatr, i zwrotu z wiatrem na wyznaczonej trasie zaliczeniowej. Żeglarstwo jachtowe: Prawne przygotowanie jachtu i wypłynięcie z portu, żeglowanie najkrótsza droga po wyznaczonej trasie, robiąc dobrze niezbędną ilość zwrotów przez sztag i rufę, trzymanie kursu w bejdewindzie, półwietrze, baksztagu z odpowiednim ustawieniem żagli i balastu, powrót do portu i sklarowanie jachtu nie wymagającego do jego prowadzenia patentów Żeglarskich. Umiejętność wykonania 3 węzłów cumowniczych oraz 6 niezbędnych w taklowaniu i roztaklowaniu jachtu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	WF i rekreacja w terenie: 80% obecności na zajęciach. Pływanie: 80% obecności na zajęciach. Kajaki: Wymaga nie więcej niż 20% nieobecności na zajęciach. Żeglarstwo deskowe: Nie więcej niż 20% nieobecności na zajęciach. Żeglarstwo jachtowe: Wymaga nie więcej niż 20% nieobecności na zajęciach.
NA OCENĘ 4	WF i rekreacja w terenie: 90% obecności na zajęciach. Pływanie: 90% obecności oraz aktywność na zajęciach. Kajaki: Nie więcej niż 10% nieobecności oraz aktywność na zajęciach. Żeglarstwo deskowe: Nie więcej niż 10% nieobecności oraz aktywność na zajęciach. Żeglarstwo jachtowe: Nie więcej niż 10% nieobecności oraz aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 5	WF i rekreacja w terenie: 100% obecności na zajęciach. Pływanie: 100% obecność oraz aktywność na zajęciach. Kajaki: Wymaga 100% obecności oraz aktywność na zajęciach. Żeglarstwo deskowe: Wymaga 100% obecności oraz aktywność na zajęciach. Żeglarstwo jachtowe: Wymaga 100% obecności oraz aktywność na zajęciach.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U13, K_U14, K_K03	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4 Cel5	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24 Ć25 Ć26 Ć27 Ć28		F1 P1
EK2	K_U13, K_U14, K_K03	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4 Cel5	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24 Ć25 Ć26 Ć27 Ć28		F1 P1
EK3	K_U13, K_U14, K_K03	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4 Cel5	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15 Ć16 Ć17 Ć18 Ć19 Ć20 Ć21 Ć22 Ć23 Ć24 Ć25 Ć26 Ć27 Ć28		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Cych P., Kozłowski J. — *Bieg na orientację: trening - praktyka i teoria*, Warszawa, 1998, Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera. Estrella Sp. Z o. o.
- 2 Cych P., Kozłowski J. — *Bieg na orientację. Gry i zabawy z mapą i kompasem*, Warszawa, 2001, PZB na Orientację
- 3 Flemming I. — *gry i zabawy na wycieczkę szkolną*, Kielce, 1984, Wyd. Jedność
- 4 Janikowska-Siatka M., Skrętowicz E., Szymańska E. — *Zabawy i gry ruchowe na lekcjach WF i festy-nach sportowo-rekreacyjnych*, Warszawa, 2004, WSiP
- 5 Jurczak A. — *Gry i zabawy ruchowe w terenie leśnym*, Warszawa, 1997, Lider, nr 5
- 6 Jurczak A., Ozimek M. — *Organizacja i znaczenie zajęć ruchowych w terenie*, Ostrowiec Świętokrzyski, 2007, Acta Scientifica Academiae Ostroviensis
- 7 Kruczek Z. — *Jeziora rożnowskie i czchowskie. Przewodnik turystyczny*, Warszawa-Kraków, 1986, Wydaw-nictwo PTTK KRAJ
- 8 Mańkowski R., Martynkin A. — *Gry i ćwiczenia terenowe*, Warszawa, 1973, Wydaw. Harcerskie Horyzonty
- 9 Mleczek E., Trzmielewski R. — *Biegi na orientację : technika, taktyka, trening : podręcznik dla studentów AWF, instruktorów rekreacji, trenerów i zawodników*, Kraków, 1999, Wyd. AWF
- 10 Stawczyk Z. — *Gry i zabawy lekkoatletyczne : poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Poznań, 1998, Wyd. AWF

- 11 Dybńska E. — *Uczenie się i nauczanie pływania. Podreczniki i Skrypty nr 32*, Kraków, 2010, AWF
- 12 Juskiewicz M. — *Pływanie w kategoriach wartości*, Kraków, 2008, Wyd. Fall
- 13 Ostrowski A. — *Zabawy i rekreacja w wodzie*, Warszawa, 2005, WSiP
- 14 Karpinski R. i wsp. — *Ratownictwo wodne - podręcznik*, Katowice, 2005, AWF
- 15 Skalski D. — *Zbiór podstawowych przepisów dotyczących bezpieczeństwa nad wodą*, Warszawa, 1999, Wyd. Bernardinum Pelplin
- 16 Bigiel W. — *Kajakarstwo z elementami turystyki*, Wrocław, 2003, AWF
- 17 Cholewa J. — *Wybrane elementy turystyki kajakowej*, Katowice, 2004, AWF
- 18 Drabik J. — *Kajakarstwo teoria i praktyka sport, turystyka, rekreacja*, Gdańsk, 1991, AWF
- 19 Kiełb M., Winnicki B. — *Vademecum turysty kajakarza*, Warszawa, 1987, Wydawnictwo PTTK KRAJ
- 20 Berkowski M i wsp. — *Manewrowanie jachtem żaglowym*, Warszawa, 2007, Alma Press
- 21 Kolaszewski A., Świdwiński P. — *Żeglarsztwo jachtowe - poradnik metodyczny*, Warszawa, 2007, Alma Press
- 22 Ostrowski A. — *Żeglarz jachtowy -poradnik metodyczny.*, Warszawa, 1998, Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera. Estrella Sp. Z o. o.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Pańczyk W. — *Biologiczno-zdrowotne i wychowawcze efekty lekcji wychowania fizycznego w terenie i w sali : wyniki eksperymentów pedagogicznych z lat 1986-1996*, Zamość, 1999, Wyd. PTNKF, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
- 2 Staniszewski T., Neuhorna S. — *Obozy letnie przewodnik do ćwiczeń. Zeszyty Naukowo Metodyczne*, Warszawa, 2003, Wyd. I AWF
- 3 Zieliński L. — *Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich*, Warszawa, 2000, Oficyna Wydawnicza ABA

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Renata Tokarz (kontakt: renata.tokarz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Ewa Dybińska (kontakt: ewa.dybinska@awf.krakow.pl)
dr Joanna Gradek (kontakt: joanna.gradek@awf.krakow.pl)
dr Marcin Kaca (kontakt: marcin_kaca@tlen.pl)
dr Leszek Komorowski (kontakt: leszek.komorowski@awf.krakow.pl)
dr Wacław Mirek (kontakt: waclaw.mirek@awf.krakow.pl)
prof. dr hab. Edward Mleczko (kontakt: edward.mleczko@awf.krakow.pl)
mgr Marcin Nowak (kontakt: marcin.nowak@awf.krakow.pl)
mgr Ewa Orłowska (kontakt: ewa.orlowska@awf.krakow.pl)
dr Andrzej Ostrowski (kontakt: andrzejostrowski@poczta.fm)
dr hab. prof. nadzw. Mariusz Ozimek (kontakt: mariusz.ozimek@awf.krakow.pl)
mgr Grzegorz Sudol (kontakt: grzegorz.sudol@awf.krakow.pl)
dr Renata Tokarz (kontakt: renata.tokarz@awf.krakow.pl)
dr Witold Ziara (kontakt: witoldzus@op.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)



PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....