

Obóz sportowy zimowy: narciarstwo - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Obóz sportowy zimowy: narciarstwo
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF3PP-PW6OZ:n-S19
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Ewa Skorupka

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	60	4	60	4	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami techniki jazdy na nartach, metodyką nauczania narciarstwa oraz wiadomości z zakresu bezpieczeństwa i higienie pracy nauczyciela na zimowym obozie sportowym. Zapoznanie z historią narciarstwa polskiego i światowego oraz organizacją Polskiego Związku Narciarskiego. Nabycie specjalistycznych umiejętności ruchowych związanych z narciarstwem, przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć. Kształtowanie postaw zapewniających bezpieczeństwo własne i otoczenia. Narciarstwo a turystyka i rekreacja ruchowa.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu metodyki wychowania fizycznego. Znajomość Regulaminu obozu sportowego.

Zakres tematyczny

Teoretyczne i praktyczne podstawy techniki jazdy na nartach oraz metody i formy nauczania. Organizacja wypoczynku zimowego, specyfika prowadzenia zajęć narciarstwa zjazdowego w różnych grupach wiekowych. Zasady bezpieczeństwa w górach i na stokach narciarskich-Dekalog FIS. Podstawowe wiadomości o budowie doborze i konserwacji sprzętu narciarskiego. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w górach.

Nauczanie narciarstwa: opanowanie podstaw poruszania się na nartach: oswojenie ze sprzętem, poruszanie się po terenie płaskim, zwroty, nauka upadania, podchodzenia, opanowanie ewolucji narciarskich: pług, łuki płużne, skręt z pół -pługu, skręty równoległe, śmig i jazda na krawędziach oraz opanowanie jazdy w różnych warunkach.

Metody kształcenia

Wykład konwersatoryjny, pokaz, metoda poglądowa, metoda analityczna, metoda syntetyczna, samodzielne opracowywanie materiałów metodycznych.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbolne efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student potrafi zastosować w praktyce zasady bezpieczeństwa w warunkach wypoczynku zimowego zgodnie z „Dekalogiem FIS”, rozpoznaje zagrożenia i potrafi udzielić pierwszej pomocy w górach.	K1_W08 O.1.1.W01 K1_K07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student potrafi zorganizować zimowy wypoczynek dla dzieci i młodzieży; potrafi zaprezentować i metodycznie nauczać podstawowe umiejętności ruchowe związanych z narciarstwem, jest przygotowany do samodzielnego prowadzenia zajęć z narciarstwa zjazdowego.	K1_U06	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student opisuje i charakteryzuje podstawowe techniki jazdy na nartach, metodykę nauczania narciarstwa oraz zasady bezpieczeństwa w warunkach wypoczynku górskiego; opisuje specyfikę prowadzenia zajęć w różnych grupach wiekowych; zna historię i współczesność narciarstwa polskiego i światowego oraz organizację Polskiego Związku Narciarskiego	K1_W09	- kolokwium - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - przygotowanie projektu	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student opanuje podstawy poruszania się na nartach zjazdowych w różnych warunkach nachylenia stoku i różnej szybkości. Doskonali różne techniki jazdy.	K1_U07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: obóz kończy się zaliczeniem na ocenę na podstawie aktywnego i systematycznego udziału w zajęciach, praktycznego testu umiejętności narciarskich, zaliczenia slalomu giganta, zaliczenia pisemnego testu teoretycznego dot. znajomości metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego. Student jest zobowiązany do przestrzegania Regulaminu obozu sportowego.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0. Przestrzeganie Regulaminu obozu sportowego.

Literatura podstawowa

1. Stanisławski Z. Program nauczania narciarstwa zjazdowego. Wyd. SITN PZN, Kraków, 2009.
2. Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego 2018, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, Kraków 2018.
3. Szafrński M. Narciarstwo alpejskie. Od amatorów do zawodowców, Wydawnictwo Bosz, 2015.
4. www.sitn.pl

Literatura uzupełniająca

Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 19-06-2020 16:27)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ