

Winter camp - skiing - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Winter camp - skiing
Kod przedmiotu	16.1-WB-P-WC-S20
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	WNB - oferta ERASMUS
Profil	-
Rodzaj studiów	Program Erasmus
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	angielski
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	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

The aim of the study is to learn to ski, familiarize students with the theoretical basics of skiing techniques, methodology of teaching skiing and how to safely organize winter sport camp.

Wymagania wstępne

Methodology of physical education.

Zakres tematyczny

History and rules of skiing. Methods of teaching skiing, ski equipment and safety skiing. Methodology and systematic exercises in teaching: falling and getting up, using lifts, snowplough, sideslipping, stem turns and traversing, kickturns, parallel turns. Rules of the International Ski Federation (FIS). First aid on the ski slopes.

Metody kształcenia

Demonstration, the analytical method, synthetic method, study of teaching materials.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student describes and characterizes the basic techniques of skiing; knows the methodology of teaching skiing and the rules of safety on ski slopes and mountains.		- bieżąca kontrola na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Student shows basics elements of ski technique; presents and methodically teaches skiing; is able to organize winter camp.		obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Warunki zaliczenia

The positive evaluation of the practical ski skills. Participation in skiing test and competitions

Literatura podstawowa

1. Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego 2018, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, Kraków 2018.
2. Szafrński M. Narciarstwo alpejskie. Od amatorów do zawodowców, Wydawnictwo Bosz, 2015
3. LeMaster R. Ultimate Skiing, 2009
4. www.sitn.pl
5. www.fis-ski.com

Literatura uzupełniająca

1. Magazines and e-books available at the University Library, digital databases - medical sciences and health sciences <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Uwagi

The student pays for a 7-day stay in the mountains.

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 19-06-2020 16:37)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ