

PLAN REALIZACJI PRZEDMIOTU: Kajakarstwo, Kierunek Wychowanie Fizyczne, studia licencjackie stacjonarne, rok II, semestr IV.

1. CELE SZKOLENIA: 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.

2. ZAGADNIENIA, KTÓRYCH ZNAJOMOŚĆ JEST WYMAGANA PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ: Podstawowa wiedza dotycząca bezpieczeństwa na wodach otwartych.

3. UMIEJĘTNOŚCI WYMAGANE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ: Umiejętność pływania na poziomie standardowym potwierdzona uzyskaniem zaliczenia I roku studiów.

4. LITERATURA OBOWIĄZKOWA:

1. Bigiel W. (2003); Kajakarstwo z elementami turystyki. AWF, Wrocław.
2. Cholewa J. (2004); Wybrane elementy turystyki kajakowej. AWF, Katowice.
3. Drabik J. (1991); Kajakarstwo – teoria i praktyka – sport, turystyka, rekreacja. AWF, Gdańsk.
4. Kielb M., Winnicki B. (1987); Vademecum turysty kajakarza. Wydaw. PTTK „Kraj”, Warszawa.

5. LITERATURA ZALECANA:

1. Paterka S., Wieczorek A., Gołaszewski J. (2000); Organizacja wycieczek szkolnych, obozów stałych i wędrownych. AWF, Poznań.
2. Starzyński J. (1998); Jakim kajakiem? Wyd. Polski Związek Kajakowy, Komisja Turystyki i Rekreacji, Warszawa.

6. PLAN I ORGANIZACJA ZAJĘĆ

Zajęcia obejmują **12 godzin** ćwiczeń realizowanych w ramach obozu letniego. Nauczanie zakończone jest zaliczeniem praktycznym.

Ćwiczenia nr 1.

Liczba godzin: 1 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Podstawy bezpieczeństwa na wodach otwartych

Problematyka ćwiczenia: 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.

Nabyte umiejętności: Wiedza na temat bezpieczeństwa w grupie kajakowej na wodach otwartych, budowa wiosła i kajaka, ubiór i wyposażenie kajakarza; znoszenie i wynoszenie sprzętu, wsiadanie i wysiadanie z kajaka.

Ćwiczenia nr 2.

Liczba godzin: 1 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Znajomość zagadnień związanych z ćwiczeniami nr 1.

Problematyka ćwiczenia: 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.

Nabyte umiejętności: Wiedza na temat zachowania się w sytuacjach niebezpiecznych na wodzie – wywrotka, udzielanie pomocy tonącemu ze sprzętu kajakowego, umiejętność holowania kajaka i wylewania wody.

Ćwiczenia nr 3.

Liczba godzin: 2 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Znajomość zagadnień związanych z ćwiczeniami nr 2.

Problematyka ćwiczenia: Technika wiosłowania, manewrowanie kajakiem dwuosobowym – skrety, obroty, hamowanie, cofanie.

Nabyte umiejętności: Wiedza na temat podstaw techniki wiosłowania, umiejętność wykonywania manewrów na kajaku dwuosobowym.

Ćwiczenia nr 4.

Liczba godzin: 2 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Znajomość zagadnień związanych z ćwiczeniami nr 3.

Problematyka ćwiczenia: Doskonalenie wiosłowania w dwójkach oraz pojedynczo. Mini regaty kajakowe – zasady organizacji zawodów.

Nabyte umiejętności: Wiedza na temat organizacji zawodów kajakowych, umiejętność manewrowania kajakiem jedynką, doskonalenie wiosłowania w osadzie dwuosobowej i udział w mini regatach kajakowych.

Ćwiczenia nr 5.

Liczba godzin: 3 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Znajomość zagadnień związanych z ćwiczeniami nr 4.

Problematyka ćwiczenia: 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.

Nabyte umiejętności: Wiedza na temat organizacji i bezpieczeństwa grupy kajakowej w ramach turystyki kajakowej na wodach otwartych i spływach. Udział w wycieczce turystyczno – krajoznawczej.

Ćwiczenia nr 6.

Liczba godzin: 2 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Znajomość zagadnień związanych z ćwiczeniami nr 5.

Problematyka ćwiczenia: Gry i zabawy z wykorzystaniem sprzętu kajakowego. Przygotowanie konspektów i samodzielne prowadzenie. Pływanie dystansowe pod kątem przygotowania do zaliczenia.

Nabyte umiejętności: Umiejętność samodzielnego przygotowania, zorganizowania i przeprowadzenia zajęć z kajakarstwa w zakresie gier i zabaw.

Ćwiczenia nr 7.

Liczba godzin: 1 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Znajomość zagadnień związanych z ćwiczeniami nr 1, 3 i 4.

Problematyka ćwiczenia: Zaliczenie mini maratonu kajakowego na czas.

Nabyte umiejętności: Udział w mini maratonie kajakowym.

Zaliczenie ćwiczeń:

- Wykazanie się umiejętnością manewrowania kajakiem pojedynczo i w dwójkę;
- Ocena umiejętności technicznych oraz czas przepłynięcia wyznaczonego zadania.

Wymagany ubiór na ćwiczenia: Strój do pływania, obuwie umożliwiające bezpieczne uczestnictwo w zajęciach, dres sportowy, przeciwsłoneczne i przeciwdeszczowe nakrycie głowy – stosownie do charakteru zajęć i warunków atmosferycznych.

Kryteria oceniania z przedmiotu Kajakarstwo, Kierunek Wychowanie Fizyczne, studia licencjackie, rok

Program obejmuje **12 godzin** ćwiczeń realizowanych w ramach obozu letniego. Nauczanie zakończone jest zaliczeniem praktycznym.

Efekt kształcenia 1

Umiejętności sprawnościowe:

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.

- Uzyskanie oceny **bardzo dobrej** w obszarze umiejętności sprawnościowych związane jest z opanowaniem przez studenta:

➤ **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;

➤ przepłynięciem mini maratonu kajakarskiego z rezultatem (czas) lepszym niż średnia arytmetyczna dla grupy studentów o co najmniej 10%.

- Uzyskanie oceny **dobrej** w obszarze umiejętności sprawnościowych związane jest z opanowaniem przez studenta:

➤ **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 kajakarskiego z rezultatem (czas) mieszczącym się w zakresie pomiędzy od 10% poniżej do 10% powyżej średniej arytmetycznej wyników dla grupy studentów.

- Uzyskanie oceny **dostatecznej** w obszarze umiejętności sprawnościowych związane jest z opanowaniem przez studenta:

➤ **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 wywrocie 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 kajakarskiego z rezultatem (czas) nie niższym 30 % poniżej średniej arytmetycznej wyników dla grupy studentów.

Efekt kształcenia 2

Wiedza i umiejętności dydaktyczne:

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.

- Uzyskanie oceny **bardzo dobrej** w obszarze umiejętności dydaktycznych z kajakarstwa związane jest z realizacją przez studenta:

- prawidłowo przygotowanej wskazanej części 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.

- Uzyskanie oceny **dobrej** w obszarze umiejętności dydaktycznych z kajakarstwa związane jest z realizacją przez studenta:

- prawidłowo przygotowanej wskazanej części jednostki lekcyjnej i bezpieczne oraz poprawne jej przeprowadzenie.

- Uzyskanie oceny **dostatecznej** w obszarze umiejętności dydaktycznych z kajakarstwa związane jest z realizacją przez studenta:

- prawidłowo przygotowanej wskazanej części jednostki lekcyjnej i bezpieczne jej przeprowadzenie.

Efekt kształcenia 3

Kompetencje społeczne:

- 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.

Ponadto:

Uzyskanie oceny **bardzo dobrej** wymaga **100%** obecności oraz aktywność na zajęciach;

Uzyskanie oceny **dobrej** wymaga **nie więcej niż 10%** nieobecności oraz aktywność na zajęciach;

Uzyskanie oceny **dostatecznej** wymaga **nie więcej niż 20%** nieobecności na zajęciach.

Opracowali:

Dr Marek Strzał

Opracował: dr Marcin Kaca