

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: WINDSURFING
Nazwa w języku angielskim: WINDSURFING
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW034082
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Dobra umiejętność pływania w pław.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zapoznanie z obsługą sprzętu windsurfingowego na lądzie.
 C2: Opanowanie pływania na desce windsurfingowej w różnych kursach.
 C3: Opanowanie podstawowych manewrów żeglarskich.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Zna terminologię związaną z windsurfingiem.
 PEK_W02: Zna teorię żeglowania.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Potrafi utrzymać równowagę na desce, wyczuć jej stabilność.
 PEK_U02: Potrafi podnieść pędnik z wody za pomocą fału startowego.
 PEK_U03: Potrafi przyjąć podstawowe pozycje na desce (bezpieczna i startowa).
 PEK_U04: Wykonuje start na halsie w pół-wietrze, potrafi wybierać i luzować żagiel oraz ostrzyć i odpadać.
 PEK_U05: Potrafi wykonać dwa podstawowe manewry zwrotów: na wiatr i z wiatrem.
 PEK_U06: Potrafi pływać na desce w różnych kursach (bajdewind, półwiatr, bagsztąg i fordewind), wykorzystując manewry ostrzenia i odpadania oraz zwrotów z wiatrem i na wiatr.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Ma świadomość ważności cało życiowej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego
 PEK_K02: Poprzez obcowanie z przyrodą uczy się jej poszanowania.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne. Przedstawienie warunków zaliczenia semestru, sposobu usprawiedliwiania i odrabiania zajęć, programu zajęć, warunków BHP na zajęciach z windsurfingu. Zajęcia teoretyczne w SWFiS. Zapoznanie studentów ze sprzętem windsurfingowym, z którego będą korzystać, omówienie budowy deski windsurfingowej, uzbrajania jej w statecznik, miecz i paletę. Przedstawienie sposobu przenoszenia deski na lądzie. Zapoznanie ze sposobem taklowania pędnika i terminologią stosowaną w windsurfingu. Prezentacja sposobów przenoszenia pędnika na lądzie.	3
Ćw. 2-4	Ćwiczenia równoważne, zniesienie sprzętu na wodę i połączenia deski z pędnikiem, nauka podniesienia pędnika z wody za fał startowy, przyjęcie pozycji podstawowej, obrót deski niepracującym pędnikiem.	5
Ćw. 5-7	Przygotowanie i przyjęcie pozycji startowej, start halsie w pół-wietrze, wybieranie i luzowanie żagla, manewr ostrzenia i odpadania.	5
Ćw. 8-10	Wyjaśnienie róży wiatrów, nauka pływania kursem bajdewind, dalsze doskonalenie manewru ostrzenia i odpadania.	5
Ćw. 11-13	Zwrot na wiatr, nauka pływania w kursach bajdewind, pół-wiatr, baksztag, fordewind oraz nauka zwrotu z wiatrem.	5
Ćw. 14-15	Pływanie zadaniowe na trasie ustawionej z bojek jako przygotowanie do regat kończących kurs. Regaty.	7
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego. N3. Demonstracja studenta. N4. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna, demonstracja.
F2	PEK_U01, U02, U03, U04	Demonstracja, frekwencja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA: [1] Malinkiewicz M., Ostrowski A.: <i>Windsurfing. Poradnik dla początkujących i zaawansowanych</i> . AWF Kraków, 2010.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA: [1] Gadacz L., Malinkiewicz M.: <i>Vademecum żeglarstwa deskowego</i> . Kraków: DEKA, 2000.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL) Janusz Gryszko, janusz.gryszko@pwr.edu.pl