

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu	Wspinaczka ściankowa					
2. Nazwa kierunku	Turystyka i Rekreacja					
3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia					
4. Liczba punktów ECTS	2					
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
VI				30		

6. Język wykładowy	polski
7. Wykładowca	Tomasz Mazurek – mgr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne	
1. Dobry stan zdrowia i umiarkowana sprawność fizyczna	
9. Cele przedmiotu	
C1 Zapoznanie z podstawowymi umiejętnościami z zakresu wspinaczki ściankowej	
C2 Poznanie podstawowych technik poruszania się na wysokości	
C3 Zdobycie wiedzy z zakresu bezpiecznego korzystania ze specjalistycznej infrastruktury rekreacyjnej oraz aktywności turystycznej i rekreacyjnej w środowisku naturalnym	
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych	
Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01	Zna i rozumie kategorie pojęciowe i terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem	K_W02
EU02	Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka	K_W06
EU03	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym	K_W07

UMIEJĘTNOŚCI

EU04	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)	K_U15
EU05	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i	K_U16

atmosferycznych		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU06	Jest gotów do organizowania i kierowania pracą zespołów i organizacji w środowisku pracy i poza nim	K_K01
EU07	Jest gotów do komunikowania się z otoczeniem w miejscu pracy i poza nim oraz przekazywania wiedzę przy użyciu różnych środków przekazu informacji (w języku ojczystym i angielskim)	K_K02
EU08	Jest gotów do rozwijania poziomu sprawności fizycznej, niezbędnej do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	K_K03
EU09	Jest gotów do wejścia na rynek pracy i jest przygotowany do zmiany zatrudnienia	K_K05
11. Treści programowe		
Forma zajęć – zajęcia praktyczne itp.		
<div>1. Podstawowe sposoby asekuracji partnera na ścianie wspinaczkowej (sprzęt, węzły, asysta, asekuracja liną)</div> <div>2. Techniki linowe – zjazd w pionie</div> <div>3. Technika ruchu na ścianie wspinaczkowej (stawanie, chwytanie), pozycja frontalna, boczna, stabilizacja ciała (efekt zawiasu-pion i przewieszenie)</div> <div>4. Technika ruchu na ścianie wspinaczkowej – technika pchnij – pociągnij, technika wypoczywania, „małpi zwis”</div> <div>5. Technika wspinania na ścianie wspinaczkowej (wspinaczka naturalna-płyta, ściana)</div> <div>6. Technika wspinania (wspinaczka w lekkim przewieszeniu)</div> <div>7. Technika wspinania (pokonywanie małego okapu)</div>		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
<div>1. Ścianka wspinaczkowa</div> <div>2. Liny, uprząże, specjalistyczny osprzęt do zabezpieczenia i asekuracji</div> <div>3. Pogadanki specjalistyczne związane z przedmiotem</div> <div>4. Filmy dydaktyczne</div>		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
<div>1. Aktywny i świadomy udział studenta w zajęciach</div> <div>2. Zaliczenie praktyczne obejmujące ocenę sposobu wykonania określonego zadania</div>		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		35
2. Nakład pracy studenta		15
suma		50
liczba punktów ECTS		2
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
<div>1. Hague D., Hunter D., Wspinaczka skałkowa: poradnik, Bellona, Warszawa 2009</div> <div>2. Luebben C., Donahue T., Wspinaczka w skale, Wydawnictwo Galaktyka, Warszawa 2017</div>		
Literatura uzupełniająca:		
<div>1. Appelt J., Michalski W., Kurs wspinaczki skalnej. Materiały szkoleniowe, Warszawa 2009</div>		
16. Formy oceny – szczegóły		
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:		
Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 55%, U – 40%, K – 5%		
Zaliczenie przedmiotu odbywa się na podstawie aktywności na zajęciach i zaliczeniu praktycznym.		
Zaliczenie odbywa się na podstawie wykonania:		

<p>Przejścia wskazanej trasy w określonym czasie</p> <p>Czas przejścia jest oceniany za pomocą właściwych ram czasowych, którym odpowiadają kolejne oceny:</p> <p>1,5 minuty < – bardzo dobry (5.0)</p> <p>1,6 – 2,0 minuty – ponad dobry (4.5)</p> <p>2,1 – 3,0 minuty – dobry (4.0)</p> <p>3,1 – 3,5 minuty – dość dobry (3.5)</p> <p>3,6 – 4,0 minuty – dostateczny (3.0)</p> <p>4,0 minuty i więcej – niedostateczny (2.0)</p>
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem