

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

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 Zdobywanie 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	Student wykazuje znajomość kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie wspinaczki ściankowej	K_W02
EU02	Posiada znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka oraz potrafi odnieść to do podejmowanych aktywności	K_W06, K_W07

UMIEJĘTNOŚCI

EU03	Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wspinaczki ściankowej (rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i estetyczne)	K_U15, K_U16
EU04	Student potrafi samodzielnie modyfikować i realizować zajęcia ze wspinaczki ściankowej w zależności od warunków środowiskowych i atmosferycznych	K_U15, K_U16,

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05	Student dba o poziom sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się, rozwoju swoich kompetencji, a w efekcie	K_K03, K_K05
------	--	--------------

	wykonywania zadań zawodowych również jako instruktor i animator czasu wolnego	
EU06	Potrafi komunikować się z otoczeniem w miejscu pracy i poza nim oraz potrafi przekazywać swoją wiedzę w zakresie wspinaczki ściankowej przy użyciu różnych środków przekazu informacji (w języku ojczystym i angielskim)	K_K01, K_K02
11. Treści programowe		
Forma zajęć – zajęcia praktyczne itp.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe sposoby asekuracji partnera na ścianie wspinaczkowej (sprzęt, węzły, asysta, asekuracja liną) 2. Techniki linowe – zjazd w pionie 3. Technika ruchu na ścianie wspinaczkowej (stawanie, chwytanie), pozycja frontalna, boczna, stabilizacja ciała (efekt zawiasu-pion i przewieszenie) 4. Technika ruchu na ścianie wspinaczkowej – technika pchnij – pociągnij, technika wypoczywania, „małpi zwis” 5. Technika wspinania na ścianie wspinaczkowej (wspinaczka naturalna-płyta, ściana) 6. Technika wspinania (wspinaczka w lekkim przewieszeniu) 7. Technika wspinania (pokonywanie małego okapu) 		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Ścianka wspinaczkowa		
2. Liny, uprząże, specjalistyczny osprzęt do zabezpieczenia i asekuracji		
3. Pogadanki specjalistyczne związane z przedmiotem		
4. Filmy dydaktyczne		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Aktywny i świadomy udział studenta w zajęciach		
2. Zaliczenie praktyczne obejmujące ocenę sposobu wykonania określonego zadania		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		34
2. Nakład pracy studenta		16
suma		50
liczba punktów ECTS		2
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Hague D., Hunter D., Wspinaczka skałkowa: poradnik, Bellona, Warszawa 2009		
Literatura uzupełniająca:		
1. Appelt J., Michalski W., Kurs wspinaczki skalnej. Materiały szkoleniowe, Warszawa 2009		
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: Przejścia wskazanej trasy w określonym czasie Czas przejścia jest oceniany za pomocą właściwych ram czasowych, którym odpowiadają kolejne oceny: 1,5 minuty < – bardzo dobry (5.0) 1,6 – 2,0 minuty – ponad dobry (4.5) 2,1 – 3,0 minuty – dobry (4.0) 3,1 – 3,5 minuty – dość dobry (3.5) 3,6 – 4,0 minuty – dostateczny (3.0)		

4,0 minuty i więcej – niedostateczny (2.0)
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