|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **Terenowe formy aktywności**  **– techniki linowe** | | | | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: turystyka i rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok:** trzeci  **Semestr:** 5/6 | |
| Zakład Teoretycznych Podstaw Turystyki | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu:** | |
| **Studia stacjonarne:** pierwszego stopnia | | praktyczny | | fakultatywny | |
| **Język przedmiotu:**  polski | | **Forma zajęć:**  ćwiczenia | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  13 godzin +13 godzin | |
| **Prowadzący przedmiot** | **dr Artur Magiera** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** | |
| **Wymagania wstępne** | Podstawy rekreacji | | |
| **Cele przedmiotu** | Zapoznanie studentów z bezpiecznym wykorzystaniem sprzętu linowego  do zajęć i imprez rekreacyjnych. | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| 1. | zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia. | K\_W07 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
| 2. | posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w rożnym wieku. | K\_U05 | P6S\_UW |
| **W zakresie kompetencji społecznych** | | | |
| 3. | prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę̨ ciała. | K\_K02 | P6S\_KR |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Ćwiczenia praktyczne, pokazy, pogadanka. |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Aktywność na zajęciach, testy umiejętności praktycznych. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | 1. Podstawy teorii asekuracji linowej i technik linowych; 2. Rozróżnienie między niskimi technikami linowymi a wysokimi ze względu na ich walory wychowawczo-rozwojowe, sposoby realizacji oraz zasady zarządzania ryzykiem; 3. Rodzaje parków linowych, zasady ich funkcjonowania i bezpiecznego użytkowania; 4. Nauka asekuracji ćwiczących za pomocą asekuracji linowej typu wędka; 5. Zasady wykonania i przeprowadzenia zjazdu oraz podejścia po linie; 6. Projektowanie i instalowanie układ lin do małpiego mostu; 7. Wykorzystanie stanowiska do chodzenia po taśmie (slacking) w zajęciach rekreacyjnych. 8. Inne zabawy z użyciem liny. | 26 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| Ćwiczenia:   * Aktywność na zajęciach (plusy) * Zaliczenie praktyczne z asekuracji na wędkę (zal) * Założenie mostu linowego (ocena) | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  **Udział w ćwiczeniach** | 26 |  |
| **Samodzielna praca studenta:**  **Przygotowanie do zaliczeń** | 26 |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **52 godzin**, co odpowiada  **2 punktom ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**   1. Biuletyny techniczne „Parki linowe” nr 1-6 2010 ([www.parkilinowe.org](http://www.parkilinowe.org/biuletyn)). 2. Fasulo J.D.: Wspinaczka- asekuracja i autoratownictwo. Eremis, Warszawa 2004. 3. Sonelski W.: Sztuka wiązania węzłów. Stapis, Katowice 1995. |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekty uczenia się** | **Forma oceny** | |
| **Obserwacja** | **Sprawdziany umiejętności** |
| K\_W07 | X |  |
| K\_U05 |  | X |
| K\_K02 | X |  |