|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **Formy aktywności ruchowej****– wspinaczka halowa** | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:**  | **Rok:** drugi/trzeci**Semestr:** 3/4/5/6 |
| 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** 26 godzin |
| **Prowadzący przedmiot**  | **dr Artur Magiera,** **dr hab. Krzysztof Sas-Nowosielski prof. nadzw.** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** |
| **Wymagania wstępne** | Podstawy rekreacji |
| **Cele przedmiotu** | Zapoznanie studentów ze wspinaczką halową. Nauka zapewnienia bezpieczeństwa w trakcie wspinania. Wykorzystanie wspinania w programach 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 zajęć́ z osobami w różnym 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, film. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
|  | 1. Wprowadzenie do przedmiotu, zakres tematyki ćwiczeń, piśmiennictwo, warunki zaliczenia przedmiotu. Podstawowe zasady poruszania się w ścianie połogiej.
2. Nauka asekuracji na wędkę.
3. Podstawowe elementy przechwytu.
4. Nauka podstawowych technik wspinaczkowych: rozpór, pchnij- pociągnij, zacieraczka, ruch jaszczurki, skręt.
5. Gry i zabawy wspinaczkowe.
6. Organizacja zawodów rekreacyjnych ze wspinaczki.
 | 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)
* Test umiejętności wspinaczkowych – droga wspinaczkowa (ocena)
* Referat na określony temat związany ze wspinaniem (ocena)
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w ćwiczeniach** | 26 |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie referatu****Samodzielne wspinanie****Przygotowanie do zaliczeń** | 1088 |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **52 godzin**, co odpowiada  **2 punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**Horst E. *Trening wspinaczkowy.* Warszawa 2011.1. Sonelski W. *Wspinaczka halowa*. PZA Warszawa 1999.
2. Sonelski W., Magiera A. *Ćwiczenia i zabawy wspinaczkowe.* PZA Warszawa 2005.
3. Sonelski W., Sas-Nowosielski K. *Wspinaczka sportowa, zagadnienia wybrane*, AWF Katowice 2002.
 |

|  |
| --- |
| **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** | **Testy sprawności i umiejętności wspinaczkowej** | **Referat z wiedzy wspinaczkowej** |
| K\_W07 |  |  | X |
| K\_U05 |  | X |  |
| K\_K02 | X |  |  |