|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | 10  8  8 |  |
| **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 |  |  |