|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu:  | **Turystyka kajakowa** | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: Turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej** | **Rok: II Lub III****Semestr: 4 Lub 6** |
|  |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| **Studia stacjonarne I stopnia** | **praktyczny** | fakultatywny |
| **Język przedmiotu:****polski** | **Forma zajęć: ćwiczenia** | **Wymiar zajęć stacjonarne** 26 h |
| **Prowadzący przedmiot**  | **mgr Bożena Wołkowycka** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:**  Student posiada wiedze z zakresu bezpiecznego uprawiania kajakarstwa. Student posiada wiedze z zakresu organizacji turystyki kajakowej w Polsce.**Umiejętności:**  Student posiada umiejętności w zakresie znajomości podstawowych technik stosowanych w turystyce kajakowej. Student posiada umiejętność zorganizowania spływu kajakowego. **Kompetencje społeczne:**  Student realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i współćwiczących.  |
| **Cele przedmiotu** | Zapoznanie studentów z formą rekreacji ruchowej jakim jest turystyka kajakowa. Nabycie umiejętności pływania kajakiem jednoosobowym i współpracy w kajaku dwuosobowym. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
| W01 | posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych i zabiegów odnowy psychosomatycznej. | W02 |

|  |
| --- |
| P6S\_WG |

P6S\_WK |
| W02 | ma podstawową wiedzę o celach i funkcjach edukacji zdrowotnej oraz o zasadach promocji zdrowia i prozdrowotnego trybu życia. | W06 |
| **W zakresie umiejętności** |
| U01 | Posiada specjalistyczne techniczne umiejętności ruchowe z kajakarstwa pozwalające na manewrowanie kajakiem. | U05 | P6S\_UW |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |
| K01 | prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziomsprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała | K02 | P6S\_KR |
| K02 | jest świadomy ograniczeń we własnych kompetencjach i wie kiedy zwrócić się o pomoc ekspercką. | K12 | P6S\_KK |
| K03 | posiada zdolność kierowania zespołem realizującym cele społeczne związane z organizacją turystyki i rekreacji w różnych grupach społecznych. | K07 | P6S\_UO |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Objaśnienie, opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne.** |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Obserwacja (zaangażowanie, aktywny udział, odpowiednie przygotowanie do zajęć, punktualność) oraz obecność na zajęciach.  2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się, nie wykazał się aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach i ma ponad 3 nieobecności. 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, wykazał się małą aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach oraz posiada 3 nieobecności. 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym, wykazał się średnią aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach oraz posiada 2 nieobecności. 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym, wykazał się dużą aktywnością i zaangażowaniem na zajęciach oraz posiada 1 nieobecność.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
|  | Wykład: | 0 |
|   | Ćwiczenia:1. Podstawowe zasady bezpieczeństwa na wodzie( dekalog kajakarza)
2. Szlaki wodne i mapy wód polskich
3. Umiejętność rozmieszczenia ekwipunku i sprzętu turystycznego w kajaku.
4. Nauka prawidłowego trzymania wiosła i swobodnego wiosłowania.
5. Zasady wodowanie kajaka ( jedynka, dwójka)
6. Prawidłowe wsiadanie i wysiadanie do różnego typów kajaków.
7. Podstawy manewrowania kajakiem (pływanie w przód, w tył, zatrzymanie)
8. Podstawy manewrowania kajakiem ( zwroty )
9. Pokonywanie przeszkód kajakiem
10. Pływanie tratwą, pływanie z wiatrem i pod wiatr.
11. Lądowanie w różnych warunkach
12. Zabawy i gry kajakowe
13. Spływ rekreacyjny wybraną rzeką.
 | 26/13 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| Warunkiem uzyskania zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo w zajęciach, aktywny w nich udział (bieżące przygotowanie do zajęć, dyskusja, wykonywanie zadań), uzyskanie pozytywnych ocen z cząstkowych z zajęć praktycznych. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w ćwiczeniach****Konsultacje** | 30 godzin łącznie:26 godz.4 godz. | 15 godzin łącznie:13 godz.2 godz. |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie do ćwiczeń****Przygotowanie do zaliczenia****Praca z literaturą** | 22 godzin łącznie10 godzin4 godziny8 godzin | 37 godzin łącznie12 godzin10 godzin15 godzin |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52**  **godziny**, co odpowiada 2 **punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**1. Galiński Z.: Spływy kajakowe jako produkt turystyczny na rzekach Pomorza, , Zeszyty Naukowe, WPSTiH Bydgoszcz, 2002, nr 2 , s. 139-144.
2. Skurzyński P., Weckwerth M.: Kajaki od A- Z- przewodnik i poradnik dla kajakarzy, Pascal, Bielsko Biała, 2003.
3. Cholewa J.: Wybrane elementy turystyki kajakowej, AWF, Katowice, 2004Lityński M.: Turystyczne szlaki kajakowe PTTK na terenie Polski, Gościniec PTTK, 2004, nr 2, s. 16-18.
 |
| **Literatura uzupełniająca:**1. Gordon A.: Turystyka kajakowa, Rocznik Dydaktyczny T. 9, 2004, s. 50-75.
2. Cholewa J. Szepelawy M.: Turystyka kajakowa jako oferta programowa szkolnego wychowania fizycznego, , Roczniki Naukowe, AWF Poznań, 2005, z.54 , s. 25-31.
3. Mattos B.: Praktyczny poradnik Kajaki i Kanadyjki, Muza SA, Warszawa 2007.
 |
|  |

|  |
| --- |
| **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** |
| **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W02 |  | X |
| W06 |  | X |
| U05 | X |  |
| K02 |  | X |
| K12 |  | X |
| K07 |  | X |