

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020								
INFORMACJE OGÓLNE								
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Wspinaczka ściankowa						
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia		-						
4. Typ przedmiotu		do wyboru						
5. Poziom studiów		studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS		2						
7. Poziom przedmiotu		podstawowy						
8. Rok studiów, semestr		III rok, semestr VI – letni						
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
		30						
10. Język wykładowy:		język polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)		Tomasz Mazurek – mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE								
12. Wymagania wstępne								
1) Dobry stan zdrowia i umiarkowana sprawność fizyczna								
13. Cele przedmiotu								
C1 Zapoznanie z podstawowymi umiejętnościami z zakresu wspinaczki ściankowej								
C2 Poznanie podstawowych technik poruszania się na wysokości								
C3 Zdobycie wiedzy z zakresu bezpiecznego korzystania ze specjalistycznej infrastruktury rekreacyjnej oraz aktywności turystycznej i rekreacyjnej w środowisku naturalnym								
14. 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 wykonywania zadań zawodowych również jako instruktor i animator czasu wolnego						K_K03, K_K05		

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
15. Treści programowe		
Forma zajęć –zajęcia praktyczne		
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)		
16. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Ścianka wspinaczkowa 2. Liny, uprząże, specjalistyczny osprzęt do zabezpieczenia i asekuracji 3. Pogadanki specjalistyczne związane z przedmiotem 4. Filmy dydaktyczne		
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)		
F1. Aktywny i świadomy udział studenta w zajęciach		
P1. Zaliczenie praktyczne obejmujące ocenę sposobu wykonania określonego zadania		
18. Obciążenia pracą studenta		
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	30	
Nakład pracy studenta	20	
SUMA	50	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1) Hague D., Hunter D., Wspinaczka skałkowa: poradnik, Bellona, Warszawa 2009 2) Donahue T., Luebben C., Wspinaczka w skale, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2017		
Literatura uzupełniająca:		
1) Appelt J., Michalski W., Kurs wspinaczki skalnej. Materiały szkoleniowe, Warszawa 2009		
20. 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)		
21. 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 PSW w Białej Podlaskiej		

3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**