

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Turystyka przygodowa

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Podstawy wiedzy o plenerowych formach aktywności ruchowej |
| KOD PRZEDMIOTU       | TIR812 ANTA4                                              |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty specjalnościowe                                |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 4                                                         |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                                                    |
| SEMESTRY             | 4                                                         |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 4       | 10     | 10        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Celem całości przedmiotu jest ukazanie szerokiej gamy możliwości jakie oferują dla realizacji programów przygodowych, plenerowe formy aktywności, realizowane w różnych plenerach i w różnych porach roku.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wymagania wstępne zawierają się w treściach przedmiotów kierunkowych ze standardów kształcenia dla kierunku Turystyka i Rekreacja;psychologia,podstawy turystyki, podstawy rekreacji, pedagogika czasu wolnego, ekologia i ochrona środowiska.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Wiedza: 1. rozumie i poddaje analizie procesy psychospołeczne ważne dla zdrowia i jego ochrony lub kultury fizycznej w zakresie niezbędnym dla dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów.
- EK2 Wiedza: Wiedza: 2. rozumie i diagnozuje styl życia oraz wybrane modele zachowań prozdrowotnych, rekreacyjnych i rekreacyjnych podejmowanych przez człowieka oraz rozumie uwarunkowania kulturowe potrzeb i problemów jednostek oraz grup społecznych.
- EK3 Wiedza: Umiejętności: 3. posiada umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych.
- EK4 Wiedza: Umiejętności: 4. potrafi sformułować plan działań odpowiadających potrzebom pacjenta, klienta oraz grupy społecznej.
- EK5 Kompetencje społeczne: Kompetencje społeczne: 5. rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                              | LICZBA GODZIN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Podstawowe pojęcia (plener, przestrzeń, przestrzeń natury, przygoda, przygoda przestrzenna)                         | 1             |
| W2 | Egzystencjalna pustka problem współczesności, możliwości przeciwdziałania                                           | 1             |
| W3 | Ryzyko i ryzykowanie, związek ryzyka ze stanami szczęścia                                                           | 1             |
| W4 | Koncepcja flow                                                                                                      | 2             |
| W5 | Cechy wspólne dyscyplin przestrzennych                                                                              | 2             |
| W6 | Składniki przeżyć przestrzennych                                                                                    | 1             |
| W7 | Relacje: człowiek - plener/ sprzęt/ człowiek. Nauczyciel spolegliwy, instruktor czy nauczyciel? Dekalog nauczyciela | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                               | 10            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                         | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Sprty przestrzeni i formy aktywności plenerowej - zasady uprawiania, sprzęt, baza i bezpieczeństwo w wybranych dyscyplinach - wprowadzenie i organizacja zajęć | 2             |
| C2 | Przygoda biegowa, turystyka jeździecka                                                                                                                         | 2             |
| C3 | Turystyka narciarska, ski touring                                                                                                                              | 2             |
| C4 | Wspinaczka halowa i skałkowa                                                                                                                                   | 2             |
| C5 | Turystyka górską i zaliczenie ćwiczeń                                                                                                                          | 2             |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------|---------------|
|    | RAZEM                                                  | 10            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia projektowe
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Praca z podręcznikiem
- M5 Prezentacje multimedialne
- M6 Wykłady
- M7 Inne

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 20                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                          |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                                        |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 4                                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |            |
|----|------------|
| F1 | Obserwacja |
|----|------------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| P1 | Aktywność na zajęciach |
| P2 | Kolokwium              |

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1 | Egzamin pisemny |
|---|-----------------|

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | analizuje i ocenia                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 4          | dobrze analizuje i ocenia                                                                                                                                              |
| NA OCENĘ 5          | bardzo dobrze analizuje i ocenia                                                                                                                                       |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | dostateczne umiejętności w zakresie wykorzystania wychowawczych aspektów turystyki i rekreacji, integracji grup społecznych i profilaktyki patologii społecznych       |
| NA OCENĘ 4          | dobrze umiejętności w zakresie wykorzystania wychowawczych aspektów turystyki i rekreacji, integracji grup społecznych i profilaktyki patologii społecznych            |
| NA OCENĘ 5          | bardzo dobre umiejętności w zakresie wykorzystania wychowawczych aspektów turystyki i rekreacji, integracji grup społecznych i profilaktyki patologii społecznych      |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | potrafi opracować, zaprezentować i wdrożyć słabiutki program działań społecznych, edukacyjnych i poznawczych lub prozdrowotnych, związanych z wybraną specjalnością    |
| NA OCENĘ 4          | potrafi opracować, zaprezentować i wdrożyć dobry program działań społecznych, edukacyjnych i poznawczych lub prozdrowotnych, związanych z wybraną specjalnością        |
| NA OCENĘ 5          | potrafi opracować, zaprezentować i wdrożyć bardzo dobry program działań społecznych, edukacyjnych i poznawczych lub prozdrowotnych, związanych z wybraną specjalnością |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | sporadycznie podejmuje uzupełnianie posiadanej wiedzy i zdobytych umiejętności                                                                                         |
| NA OCENĘ 4          | często podejmuje uzupełnianie posiadanej wiedzy i zdobytych umiejętności                                                                                               |
| NA OCENĘ 5          | bardzo często podejmuje uzupełnianie posiadanej wiedzy i zdobytych umiejętności                                                                                        |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 3          | diagnozuje styl życia i rozumie uwarunkowania kulturowe oraz społeczne potrzeb jednostek i grup                                                                        |
| NA OCENĘ 4          | diagnozuje styl życia i rozumie uwarunkowania kulturowe oraz społeczne potrzeb jednostek i grup, potrafi wykorzystywać te umiejętności w praktyce                      |
| NA OCENĘ 5          | diagnozuje styl życia i rozumie uwarunkowania kulturowe oraz społeczne potrzeb jednostek i grup, wykorzystuje te umiejętności w praktyce                               |

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                         | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W05,<br>K_U07, K_U04,<br>K_K01    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 C1<br>C2 C3 C4 C5 |                    | F1 P1 P2      |
| EK2                               | K_W05,<br>K_U07, K_U04,<br>K_K01    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 C1<br>C2 C3 C4 C5 |                    | F1 P1 P2      |
| EK3                               | K_W05,<br>K_U07, K_U04,<br>K_K01    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 C1<br>C2 C3 C4 C5 |                    | F1 P1 P2      |
| EK4                               | K_W05,<br>K_U07, K_U04,<br>K_K01    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 C1<br>C2 C3 C4 C5 |                    | F1 P1 P2      |



| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE                      | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|-----------------------|---------------|
| EK5                                        | K_W05,<br>K_U07, K_U04,<br>K_K01          | Cel1               | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 C1<br>C2 C3 C4 C5 |                       | F1 P1 P2      |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **P. Drożdż (red.)** — *100 Porad Gór (t. I i II)*, Kraków, 2011, Góry Books
- 2 **M. Csikszentmichalyi** — *Przeptyw psychologia optymalnego doświadczenia*, Taszów, 2005, Biblioteka Moderatora
- 3 **V.E. Frankl** — *Wola sensu*, Warszawa, 2010, Czarna Owca

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **J. Krakauer** — *Wszystko za życie*, Warszawa, 2008, Prószyński i S-ka
- 2 **M. Rodziewiczówna** — *Lato leśnych ludzi*, Warszawa, 1974, Iskry

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Wojciech Swędzioł (kontakt: wojciech.swedziol@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Wojciech Swędzioł (kontakt: wojciech.swedziol@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....