

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013*

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                        | Plenerowe formy aktywności przygodowej - jesień i zima    |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Outdoor Movement Adventure Activities - Autumn and Winter |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANTA5                                              |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalnościowe                                |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00                                                      |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                                                    |
| SEMESTRY                                | 5                                                         |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 5       | 0      | 40        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zaznajomienie z problematyką plenerowych form aktywności przygodowej

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Grupa przedmiotów kierunkowych ze standardów kształcenia dla kierunku turystyka i rekreacja; psychologia, pedagogika, turystyka kwalifikowana, turystyka aktywna, teoria i metodyka rekreacji, pedagogika czasu wolnego, socjologia czasu wolnego, przyrodoznawstwo, obsługa ruchu turystycznego, zarządzanie przedsiębiorstwem turystycznym, planowanie turystyczne i rekreacyjne.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna teoretyczne podstawy działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutki dla stanu zdrowia
- EK2 Wiedza: Zna zasady promocji zdrowia oraz jego ochrony i rozumie rolę turystyki i rekreacji w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych
- EK3 Wiedza: Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe związane z turystyką i rekreacją, pogłębione w zakresie wybranej specjalności
- EK4 Wiedza: Potrafi dobrać sprzęt do zajęć realizowanych w zakresie turystyki i rekreacji, posługiwać się sprzętem podstawowym oraz sprzętem specjalistycznym w zakresie wybranej specjalności
- EK5 Kompetencje społeczne: Realistycznie ocenia swoje możliwości i kompetencje, zwłaszcza w zakresie rzetelnego i bezpiecznego wykonywania zadań w zakresie turystyki i rekreacji, i jest otwarty na korzystanie z pomocy ekspertów
- EK6 Kompetencje społeczne: Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania
- EK7 Kompetencje społeczne: Dbą o poziom własnej sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

| ĆWICZENIA |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| LP        | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | LICZBA GODZIN |
| C1        | Umiejętność tworzenia i utrwalania postaw aktywnego uprawiania i organizowania różnych formy rekreacji. Planowanie i realizacja zajęć o charakterze przygodowym. Metodyka organizowania i prowadzenia imprez turystyki kwalifikowanej. Style kierowania grupą. Bezpieczeństwo i higiena w turystyce przygodowej. Opanowanie ze zrozumieniem podstawowej wiedzy i umiejętności jakie są potrzebne w bezpiecznym uprawianiu: Przygody biegowej od spaceru do ultramaratonu. Turystyki jeździeckiej Parku linowego i technik linowych. Turystyki narciarskiej. Back country Zimowej turystyki wysokogórskiej. Wspinaczki halowej i skałkowej. z osobami niepełnosprawnymi. Kształtowanie wysokich kompetencji w zakresie rozumienia różnych form rekreacji poprzez budowanie relacji na płaszczyźnie ja natura/sprzęt/człowiek w naturalnym środowisku aktywności. | 40            |
|           | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40            |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Inne



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 40                                                |
| 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                               | 30                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 25                                                |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                               |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 4                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

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

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| P1 | Obserwacja             |
| P2 | Aktywność na zajęciach |

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1 | Aktywność na zajęciach, Obserwacja |
|---|------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                               |
| NA OCENĘ 3          | dostateczny wynik obserwacji  |
| NA OCENĘ 4          | dobry wynik obserwacji        |
| NA OCENĘ 5          | bardzo dobry wynik obserwacji |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                               |
| NA OCENĘ 3          | dostateczny wynik obserwacji  |
| NA OCENĘ 4          | dobry wynik obserwacji        |
| NA OCENĘ 5          | bardzo dobry wynik obserwacji |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                               |
| NA OCENĘ 3          | dostateczny wynik obserwacji  |
| NA OCENĘ 4          | dobry wynik obserwacji        |
| NA OCENĘ 5          | bardzo dobry wynik obserwacji |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                               |
| NA OCENĘ 3          | dostateczny wynik obserwacji  |
| NA OCENĘ 4          | dobry wynik obserwacji        |
| NA OCENĘ 5          | bardzo dobry wynik obserwacji |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                               |
| NA OCENĘ 3          | dostateczny wynik obserwacji  |



|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| NA OCENĘ 4          | dobry wynik obserwacji        |
| NA OCENĘ 5          | bardzo dobry wynik obserwacji |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6 |                               |
| NA OCENĘ 3          | dostateczny wynik obserwacji  |
| NA OCENĘ 4          | dobry wynik obserwacji        |
| NA OCENĘ 5          | bardzo dobry wynik obserwacji |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 7 |                               |
| NA OCENĘ 3          | dostateczny wynik obserwacji  |
| NA OCENĘ 4          | dobry wynik obserwacji        |
| NA OCENĘ 5          | bardzo dobry wynik obserwacji |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|---------------|
| EK1                                        | K_W08                                     | Cel1               | C1                   | M1                    | F1 P1 P2      |
| EK2                                        | K_W09                                     | Cel1               | C1                   | M1                    | F1 P1 P2      |
| EK3                                        | K_U01                                     | Cel1               | C1                   | M1                    | F1 P1 P2      |
| EK4                                        | K_U02                                     | Cel1               | C1                   | M1                    | F1 P1 P2      |
| EK5                                        | K_K02                                     | Cel1               | C1                   | M1                    | F1 P1 P2      |
| EK6                                        | K_K08                                     | Cel1               | C1                   | M1                    | F1 P1 P2      |
| EK7                                        | K_K10                                     | Cel1               | C1                   | M1                    | F1 P1 P2      |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Tertelis M. — *Podręcznik turystyki górskiej. Lato*, Warszawa, 1999, Wyd. Pelta
- 2 Fyffe A., Peter I. — *Podręcznik wspinaczki*, Warszawa, 2000, Galaktyka

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Munter W. — *Lawiny. Zarządzanie ryzykiem w sportach zimowych*, Zakopane, 2003, (tłum. J. Bilski, K. Kołodziej, M. Rysula maszynopis 2003).
- 2 OBannon A., Clelland M. — *Sztuka zimowej wędrówki, czyli jak przemieszczać się na nartach i biwakować w śniegu*, Warszawa, 2010, Slep podróżnika

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Robert Rokowski (kontakt: robert.rokowski@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marek Czyż (kontakt: marek.czyz@awf.krakow.pl)  
dr Tomasz Regwelski (kontakt: tomasz.regwelski@awf.krakow.pl)



dr Robert Rokowski (kontakt: robert.rokowski@awf.krakow.pl)  
dr Ewa Roszkowska (kontakt: ewa.roszkowska@awf.krakow.pl)  
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)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....