

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Turystyka przygodowa

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy wiedzy o plenerowych formach aktywności ruchowej
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Basic Knowledge on Outdoor Movement Recreational Activities
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ASTA4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
4	15	15	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: 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: 2. rozumie i diagnozuje styl życia oraz wybrane modele zachowań prozdrowotnych, kreatywnych i rekreacyjnych podejmowanych przez człowieka oraz rozumie uwarunkowania kulturowe potrzeb i problemów jednostek oraz grup społecznych.
- EK3 Wiedza: 3. posiada umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych.
- EK4 Wiedza: 4. potrafi sformułować plan działań odpowiadających potrzebom pacjenta, klienta oraz grupy społecznej.
- EK5 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 OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Podstawowe pojęcia (plener, przestrzeń, przestrzeń natury, przygoda, przygoda przestrzenna, podróż).	1
W2	Egzystencjalna pustka problem współczesności, możliwości przeciwdziałania.	2
W3	Ryzyko i ryzykowanie, związek ryzyka ze stanami szczęścia.	2
W4	Koncepcja flow.	2
W5	Cechy wspólne dyscyplin przestrzennych realizowanych w różnych plenerach.	2
W6	Składniki przeżyć przestrzennych.	2
W7	Relacje: człowiek plener/sprzęt/człowiek. Nauczyciel spinegliwy T. Kotarbińskiego. Instruktor czy nauczyciel? Dekalog nauczyciela/instruktora.	2
W8	Natura w życiu człowieka ery ponowoczesności, mit powrotu do natury, funkcje i fenomen kultury słowa i obrazu: analiza przykładów: H.D. Thoreau, Walden, czyli życie w lesie; M. Rodziewiczówna, Lato leśnych ludzi; J. Krakauer Into The Wild film/książka, filmy: Avatar, Aerialist, All I Can, Signatures, Solitaire, Steep, Cold.	2
	RAZEM	15



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Sporty przestrzeni i formy aktywności plenerowej - zasady uprawiania, sprzęt, baza i bezpieczeństwo w wybranych dyscyplinach - wprowadzenie i organizacja zajęć.	1
C2	Przygoda biegowa od spaceru do ultramaratonu.	1
C3	Turystyka jeździecka i jeździectwo.	1
C4	Park linowy, techniki linowe i slacklining.	1
C5	Turystyka narciarska - back country.	1
C6	Letnia turystyka wysokogórska z elementami wspinaczki.	1
C7	Wspinaczka halowa i skałkowa z osobami niepełnosprawnymi.	1
C8	Ski Touring.	1
C9	Zimowa i letnia turystyka wysokogórska.	1
C10	Turystyka górska z elementami survivalu i obozownictwa.	1
C11	Nurkowanie.	1
C12	Wspinaczka skałkowa i turystyka wspinaczkowa.	1
C13	Turystyka rowerowa.	1
C14	Windsurfing, Kitesurfing, Surfing.	1
C15	Zaliczenie ćwiczeń.	1
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

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

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	35
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	30
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4



9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Obserwacja
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Kolokwium
F4	Projekt zespołowy

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na zajęciach, aktywne uczestnictwo, zdobycie zaliczenia i pozytywna ocena z egzaminu
---	---

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 wykorzystywania wychowawczych aspektów turystyki i rekreacji integracji grup społecznych i profilaktyki patologii społecznych
NA OCENĘ 4	dobrze umiejętności wykorzystywania wychowawczych aspektów turystyki i rekreacji integracji grup społecznych i profilaktyki patologii społecznych
NA OCENĘ 5	bardzo dobre umiejętności wykorzystywania 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	nie robi nic innego poza podejmowaniem i 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, K_U07, K_U04, K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 C13 C14 C15	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1 F2 F3 F4 P1
EK2	K_W05, K_U07, K_U04, K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 C13 C14 C15	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1 F2 F3 F4 P1
EK3	K_W05, K_U07, K_U04, K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 C13 C14 C15	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1 F2 F3 F4 P1
EK4	K_W05, K_U07, K_U04, K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 C13 C14 C15	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1 F2 F3 F4 P1
EK5	K_W05, K_U07, K_U04, K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10 C11 C12 C13 C14 C15	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1 F2 F3 F4 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **P. Drożdż (red.)** — *100 porad Gór (t. I i t. II)*, Kraków, 2011, Góry Books
- 2 **M. Csikszentmihalyi** — *Przeptyw psychologia optymalnego doświadczenia*, Taszów, 2005, Biblioteka Modelatora
- 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
- 3 **M.P. Krzemień** — *Górska turystyka jeździecka*, Kraków, 2002, Ostoja
- 4 **F. Miller, F. Friesinger** — *Slackline Lehrbuch; Tipps, Tricks und Technik zum Slacklinen*, Alpinverlag, 2008, Panico
- 5 **A. OBannon, M. Clelland** — *Sztuka zimowej wędrówki, czyli jak przemieszczać się na nartach i biwakować w śniegu*, Wydawnictwo, 2010, Wyd. Sklep Podróżnika



- 6 **Dedo E. (red.)** — *Kajaki od A do Z - Poradnik i przewodnik dla kajakarzy*, Bielsko Biała, 2003, Wyd. Pascal 2003
- 7 **S. von Dietze** — *Równowaga w ruchu*, Łódź, 2007, Galaktyka

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Wojciech Swędziół (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)

.....