

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
 Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Turystyka piesza
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Hiking Tourism
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	0	30	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Nabycie wiedzy na temat poszczególnych rodzajów i form turystyki.
Cel2 Zrozumienie roli i znaczenia turystyki w życiu osób starszych.
Cel3 Poznanie teoretycznych i praktycznych uwarunkowań z zakresu organizacji i metodyki wędrówki pieszej.
Cel4 Przygotowanie do programowania oraz współprowadzenia wędrówki pieszej osób starszych.
Cel5 Pozyskanie wiedzy na temat walorów turystycznych Małopolski.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Student potrafi korzystać z podstawowej wiedzy w zakresie anatomii i fizjologii człowieka.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: student posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu turystyki pieszej osób starszych.
EK2 Wiedza: student potrafi zaplanować, przygotować i współprowadzić w sposób bezpieczny, piesze wędrówki osób starszych.
EK3 Kompetencje społeczne: student rozumie problematykę procesów starzenia się oraz ich wpływu na możliwości realizacji wędrówek pieszych. Student rozumie specyfikę potrzeb, ograniczeń i oczekiwań osób starszych od tego rodzaju aktywności fizycznej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Podstawowe pojęcia i definicje z zakresu turystyki. Znaczenie turystyki w życiu współczesnego człowieka społeczne i kulturowe aspekty turystyki. Poznawcze, zdrowotne i wychowawcze funkcje turystyki. Teoretyczne podstawy organizacji imprezy turystycznej. Kryteria podziału turystyki ze szczególnym uwzględnieniem turystyki: wypoczynkowej, kulturalnej, towarzyskiej, zdrowotnej. Wybrane rodzaje turystyki: turystyka krajoznawcza atrakcyjność środowiska przyrodniczego województwa małopolskiego, atrakcje turystyczne, imprezy kulturalne, walory turystyczne. Turystyka kulturowa. Turystyka kwalifikowana. Rekreacja, aktywny wypoczynek, turystyka piesza i jej ogólna charakterystyka. Podstawowe umiejętności w turystyce pieszej. Dekalog turysty pieszego; Górską Odznaką Turystyczną (GOT).	3
L2	Aktywność fizyczna osób starszych. Ogólna charakterystyka zjawisk starzenia się człowieka w kontekście inwolucyjnych zmian w układzie ruchu. Starzenie się człowieka oraz współistnienie chorób towarzyszących temu procesowi. Aktualne zalecenia prozdrowotnej aktywności fizycznej osób starszych. Odmienności w zaleceniach dotyczących aktywności ruchowej osób starszych. Wpływ jednorazowego oraz systematycznego wysiłku fizycznego na organizm osób starszych.	3
L3	Turystyka aktywna osób starszych turystyka piesza. Turystyka krajoznawcza, atrakcje turystyczne, zabytki archeologiczne oraz zabytkowe budownictwo świeckie. Podstawowe informacje z zakresu budownictwa. Metodyka omawiania i opisu budowli. Zabytki oraz najważniejsze miejsca związane z kulturą Krakowa.	3
L4	Turystyka religijno-pielgrzymkowa. Zabytkowe budownictwo sakralne, murowane i drewniane. Małopolski Szlak Architektury Drewnianej. Podstawowe informacje dotyczące historii architektury. Poznanie głównych zagadnień symboliki religijnej. Kościoły drewniane w Polsce znajdujące się na liście UNESCO. Wezwania kościołów.	3



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L5	Ekoturystyka: obserwacja ptaków, zwierzyny płowej, rezerwatów przyrody nieożywionej. Pomniki przyrody, piętra roślinne i klimatyczne. Rozpoznawanie charakterystycznych gatunków roślin dla poszczególnych ekosystemów.	3
L6	Piesza turystyka osób starszych: nizinna i górską. Różnice w technice i sposobie chodu w terenie płaskim i nachylnym koszt energetyczny tych form lokomocji. Reakcja organizmu na zmiany wysokości.	3
L7	Zasady bezpieczeństwa na wycieczce pieszej, wymogi prawne, przepisy, instrukcje, regulaminy, asekuracja i sprzęt ratunkowy. Charakterystyka wyjazdów kilkogodzinnych, jednodniowych i kilkudniowych. Rozwiązywanie sytuacji trudnych, turysta problemowy. Przyczyny nieszczęśliwych wypadków: subiektywne i obiektywne, z winy prowadzącego oraz z winy uczestników wycieczki. Podstawowe zasady pierwszej pomocy. Organizacje społeczne i stowarzyszenia krzewiące turystykę, pomoc w sytuacjach nadzwyczajnych. Ogólne informacje dotyczące zagrożeń w górach wysokich lawiny.	3
L8	Sprzęt, ubiór i ekwipunek turystyczny wykorzystywany w zależności od pory roku, temperatury, pogody, terminu i miejsca wyjazdu. Zasady organizowania biwaku, noclegi w schroniskach turystycznych, nocleg improwizowany.	3
L9	Nabywanie umiejętności posługiwania się mapą, kompasem, odbiornikiem GPS. Praca z przewodnikiem. Nauka prawidłowej orientacji w terenie. Szlaki turystyczne, ich rodzaje. Ścieżki edukacyjne, tablice informacyjne. Prawidłowe wytyczanie trasy.	3
L10	Przygotowanie preliminarza i programu (konspektu) jednodniowej oraz kilkudniowej wycieczki pieszej osób starszych.	3
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Dyskusja



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	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Sprawozdanie z ćwiczenia laboratoryjnego
----	--

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń laboratoryjnych w zakresie od 60-100% wymagań dotyczących efektów kształcenia.
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	student posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu turystyki pieszej osób starszych w 60%.
NA OCENĘ 4	student posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu turystyki pieszej osób starszych w 80%.
NA OCENĘ 5	student posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu turystyki pieszej osób starszych w 90-100%.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	student potrafi zaplanować piesze wędrówki osób starszych.
NA OCENĘ 4	student potrafi zaplanować oraz przygotować piesze wędrówki osób starszych.
NA OCENĘ 5	student potrafi zaplanować, przygotować i współprowadzić w sposób bezpieczny, piesze wędrówki osób starszych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	student rozumie problematykę procesów starzenia się oraz ich wpływu na możliwości realizacji wędrówek pieszych osób starszych.
NA OCENĘ 4	student rozumie problematykę procesów starzenia się oraz ich wpływu na możliwości realizacji wędrówek pieszych, a także rozumie specyfikę potrzeb, ograniczeń i oczekiwań osób starszych w odniesieniu do tego rodzaju aktywności fizycznej.



NA OCENĘ 5	student rozumie problematykę procesów starzenia się oraz ich wpływu na możliwości realizacji wędrówek pieszych, a także rozumie specyfikę potrzeb, ograniczeń i oczekiwań osób starszych w odniesieniu do tego rodzaju aktywności fizycznej; potrafi współpracować z osobami w podeszłym wieku.
------------	---

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	Wiedza.	Cel1 Cel2 Cel5	L1 L2 L4		F1
EK2	Umiejętności.	Cel2 Cel3	L3 L6 L7 L8 L9 L10		F1
EK3	Kompetencje społeczne.	Cel2 Cel4	L2 L4 L3 L5		F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Łobożewicz T. — *Podstawy turystyki.*, Warszawa, 2001, Wyższa Szkoła Ekonomiczna
- 2 Żukowska-Kowalska K. — *Medyczne aspekty turystyki i rekreacji*, Wrocław, 2005, AWF
- 3 Górski J. — *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, Warszawa, 2006, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Merski J., Warecka J. — *Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna*, Warszawa, 2009, DrukTur

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Robert Staszkievicz (kontakt: robert.staszkievicz@gmail.com)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Robert Staszkievicz (kontakt: robert.staszkievicz@gmail.com)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....