

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: TURYSTYKA GÓRSKA
Nazwa w języku angielskim: HIKING
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: II stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW013152
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		15			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		15			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		1			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		1			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		1			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Posiadanie odpowiedniego ubioru uwzględniającego różne warunki pogodowe.
3. Dobra kondycja.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Uświadomienie potrzeby systematycznej aktywności fizycznej.
C2: Nauka zasad bezpiecznego poruszania się po górskich trasach turystycznych.
C3: Poprawa ogólnej wydolności organizmu.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Zna zasady bezpiecznego poruszania się po górach.
PEK_W02: Student wie jak przygotować się na wyjazd w góry.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Potrafi korzystać z map turystycznych oraz identyfikować (na podstawie mapy) najbardziej charakterystyczne obiekty, które znajdują się na trasie.
PEK_U02: Potrafi dobrać odpowiedni ubiór, wyposażenie i prowiant do warunków atmosferycznych, pory roku, długości trasy i jej trudności.
PEK_U03: Potrafi dopasować tempo wędrówki do swoich możliwości.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Zdeterminowany na osiągnięcie celu.
PEK_K02: Jest świadomy współodpowiedzialności za osoby towarzyszące w wyprawie.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zebranie organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wędrówek górskich oraz zasad BHP obowiązujących na zajęciach. Kryteria oceniania, odrabiania i usprawiedliwiania nieobecności. Omówienie planowanych miejsc i terminów wyjazdów.	1
Ćw. 2-3	Wycieczki po górskich trasach turystycznych	9
Ćw. 4	Wyjazd podsumowujący zajęcia . Zaliczenia.	5
	Suma godzin	15

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna.
F2	PEK_U01, U02, U03	Sprawdzenie zastosowania nabytych umiejętności w praktyce.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<u>LITERATURA PODSTAWOWA</u> [1] Mapy turystyczne i przewodniki okolic zaplanowanych wycieczek.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
mgr Izabela Hrabąńska, izabela.hrabanska@pwr.edu.pl