

**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:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu:** WFW033152  
**Grupa kursów:** NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI  
SPOŁECZNYCH**

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 i oznaczenia szlaków turystycznych.  
PEK\_W02: Zapoznanie się z mapą i przewodnikiem okolic planowanej wycieczki.

**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.

<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>		
<b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>		<b>Liczba godzin</b>
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.	2
Ćw. 2-14	Wycieczki po górskich trasach turystycznych	28
Ćw. 15	Podsumowanie semestru – omówienie aktywności, ocen	
	Suma godzin	30

<b>STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Wykład.

#### **OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

<b>Oceny:</b> 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**

##### **LITERATURA PODSTAWOWA**

[1] Mapy turystyczne i przewodniki okolic zaplanowanych wycieczek.

##### **OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)**

Izabela Hrabąńska, izabela.hrabanska@pwr.edu.pl