

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej  
Kierunek: SPORT**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Zajęcia z WF: Sporty do wyboru - Wspinaczka sportowa

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_1\_W\_31\_s \_

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:** Zakład Cyfrowych Technologii w  
Aktywności Fizycznej

*Akademia Wychowania Fizycznego*

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:**

dr Jacek Tarnas

**Osoby prowadzące przedmiot:**

dr Jacek Tarnas

**Data opracowania:** 1.09.2024

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	POLSKI			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	Seminaria	inne
Wymiar zajęć	-	15	-	-
Liczba punktów ECTS	0			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Przyswojenie podstawowej wiedzy niezbędnej do samodzielnego wspinania na sztucznych ścianach.
C02	Przyswojenie podstawowych umiejętności wspinania się na sztucznych ścianach oraz zaadaptowania elementów wspinaczki do pracy z dziećmi i młodzieżą w warunkach szkolnych (drabinki).
CO3	Nauka organizacji i zachowania bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć w warunkach szkolnych (drabinki).

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

Studenci nie muszą posiadać żadnych umiejętności wstępnych przed podjęciem nauki wspinania na sztucznej ścianie.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Potrafi zdefiniować podstawową technikę wspinania oraz asekuracji.	K_W13	P6S_WK
EK2	Potrafi zastosować podstawową technikę wspinania i asekuracji w warunkach szkolnych (drabinki) oraz na sztucznej ścianie.	K_U09	P6S_UW
EK3	Bezpiecznie organizuje zajęcia wspinania w warunkach szkolnych (drabinki).	K_K04 K_K06	P6S_KO P6S_KR

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin

ĆW1	Zasady bezpieczeństwa podczas wspinaczki na sali gimnastycznej (drabinki). Technika ruchu wspinaczkowego – relacje zachodzące pomiędzy pozycją ciała a pracą rąk i nóg (ustawienie ciała w pozycji frontalnej i bocznej). Nauka asekuracji.	2
CW2	Planowanie zadaniowych dróg wspinaczkowych w warunkach szkolnych (drabinki).	2
ĆW3- ĆW4	Zasady bezpieczeństwa podczas wspinania na sztucznej ścianie. Nauka asekuracji podczas bulderingu. Nauka podstawowych ruchów wspinaczkowych – wykorzystanie chwytów i stopni.	6
ĆW5- ĆW6	Nauka posługiwania się podstawowym sprzętem wspinaczkowym oraz zasady asekuracji na wędkę.	4
ĆW7	Zaliczenie – test wiadomości oraz przejście drogi wspinaczkowej o określonym stopniu trudności.	1
Razem		15

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczne ćwiczenia sprawnościowe poparte pokazem i instruktążem prowadzącego.
----	---

## 7. 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	15
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	15
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena podstawowej techniki wspinaczkowej.
F2	Ocena posługiwania się sprzętem wspinaczkowym oraz asekuracji na wędkę.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena jakości zadaniowej drogi wspinaczkowej na drabinkach.
P2	Ocena trudności przebytej drogi wspinaczkowej na sztucznej ścianie.
P3	Ocena wiadomości (test).

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenie testu z zakresu podstawowej wiedzy nt. techniki wspinania i asekuracji.
- Przejście drogi wspinaczkowej na sztucznej ścianie o określonym stopniu trudności.

## 9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi opisać żadnego elementu techniki wspinania i asekuracji.
na ocenę 3	Potrafi opisać zasady asekuracji wspinania na sali gimnastycznej (drabinki).
na ocenę 4	Potrafi opisać wybrane elementy techniki wspinania i asekuracji.
na ocenę 5	Potrafi opisać wszystkie podstawowe elementy techniki wspinania i asekuracji.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi zastosować żadnej techniki wspinania i asekuracji w warunkach szkolnych (drabinki) oraz na sztucznej ścianie.
na ocenę 3	Potrafi zastosować podstawową technikę wspinania i asekuracji w warunkach szkolnych (drabinki).
na ocenę 4	Potrafi zastosować podstawową technikę wspinania i asekuracji w warunkach szkolnych (drabinki) oraz wybraną technikę wspinania i asekuracji na sztucznej ścianie.
na ocenę 5	Potrafi zastosować podstawową technikę wspinania i asekuracji w warunkach szkolnych (drabinki) oraz na sztucznej ścianie (przejście drogi o określonej trudności).
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie potrafi zaplanować na drabinkach jakiejkolwiek drogi wspinaczkowej.
na ocenę 3	Potrafi zaplanować na drabinkach drogę wspinaczkową.
na ocenę 4	Potrafi zaplanować na drabinkach bezpieczną zadaniową drogę wspinaczkową.
na ocenę 5	Potrafi zaplanować na drabinkach bezpieczną zadaniową drogę wspinaczkową o zróżnicowanym poziomie trudności.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W13	C01	ĆW1 – ĆW7	M1	P3
EK2	K_U09	C02	ĆW1 – ĆW7	M1	F1, F2, P2
EK3	K_K04 K_K06	C03	ĆW1 – ĆW7	M1	P1

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Tomaszewski M. (2021) <i>Wspinaczka: podręcznik dla początkujących i średnio zaawansowanych</i> . Helion, Gliwice.
2	Sonelski W., Sas-Nowosielski K. (2002) <i>Wspinaczka sportowa</i> . AWF Katowice.

### b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Treter K. (2005) <i>Wspinaczka skalna</i> . Pascal, Bieleśko-Biała.
2	Tarnas J. (2006) <i>Lekcja wychowania fizycznego z elementami wspinaczki</i> . W: Nowoczesne wychowanie fizyczne, [red.] Pośpiech J., Wydawnictwo BK Wrocław.