



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt współfinansowany przez  
Unię Europejską w ramach  
Europejskiego Funduszu  
Społecznego

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Nazwa przedmiotu	Kod ECTS
Wychowanie fizyczne - wspinaczka sportowa	16.1.0222
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu	
<b>Studia</b>	

wydział	kierunek	poziom	pierwszego stopnia
Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed	Biotechnologia	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Biologii	Biologia medyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
Wydział Biologii	Biologia	specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Chemii	Chemia	moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Chemii	Ochrona Środowiska	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Ekonomiczny	Ekonomia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
Wydział Ekonomiczny	Międzynarodowe stosunki gospodarcze	specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Filologiczny	Filologia angielska	moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Filologiczny	Filologia klasyczna	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
Wydział Filologiczny	Filologia romańska	poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	drugiego stopnia
		forma	stacjonarne
Wydział Filologiczny	Logopedia	moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie
		poziom	pierwszego stopnia
Wydział Filologiczny	Sławistyka	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy specjalizacja	wszystkie

Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Archeologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Etnologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Niemcoznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Historyczny	Religioznawstwo	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bezpieczeństwo jądrowe i ochrona radiologiczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bioinformatyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka medyczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Informatyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Matematyka	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Bezpieczeństwo narodowe	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Dyplomacja	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Nauk Społecznych	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Filozofia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Politologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Nauk Społecznych	Socjologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Geologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Ichtiologia morska	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Oceanografii i Geografii	Oceanografia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Administracja	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	European Business Administration	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Kryminologia	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Podatki i doradztwo podatkowe	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	European and International Business Law and EU Administration	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Prawa i Administracji	Prawo	poziom	jednolite studia magisterskie
		forma	niestacjonarne (wieczorowe), stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

Wydział Zarządzania	Finanse i rachunkowość	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Informatyka i ekonometria	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Wydział Zarządzania	Zarządzanie	poziom	pierwszego stopnia
		forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie

**Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)**

mgr Tomasz Kuśmierk; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; mgr Krzysztof Kotwicki; mgr Tomasz Aftański; dr Henryk Wyciszkiewicz; mgr Joanna Kapitańska; mgr Jolanta Filipiak; mgr Wojciech Oleszkiewicz; mgr Robert Budnik; mgr Bożena Zapolska; mgr Mariusz Kinda; mgr Iwona Dudzic; mgr Edward Pawlun; dr Jan Patok; dr Beata Rogo; mgr Czesław Jakubczyk; mgr Włodzimierz Augustynowicz; mgr Andrzej Cieplik; mgr Maria Dudko; mgr Jolanta Malach; mgr Marek Bobkiewicz; mgr Jerzy Zarubin; mgr Agnieszka Ziemak

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin	Liczba punktów ECTS
<b>Formy zajęć</b> WF <b>Sposób realizacji zajęć</b> zajęcia poza pomieszczeniami dydaktycznymi UG <b>Liczba godzin</b> WF: 30 godz.	1

**Cykl dydaktyczny**

2015/2016 letni

Status przedmiotu	Język wykładowy
obowiązkowy	polski
Metody dydaktyczne	Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne
ćwiczenia	<b>Sposób zaliczenia</b>
	Zaliczenie (zał)
	<b>Formy zaliczenia</b>
	zaliczenie
	<b>Podstawowe kryteria oceny</b>
	Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach.

**Sposób weryfikacji założonych efektów kształcenia**

- prezentacja nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych w zakresie wybranej dyscypliny,
- obserwacja pracy i aktywności studenta na zajęciach z zastosowaniem pozytywnych mierników zdrowia

**Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi****A. Wymagania formalne**

brak wymagań

**B. Wymagania wstępne**

brak wymagań

**Cele kształcenia**

- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,
- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,
- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,
- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego

## Treści programowe

### I. TRENING OGÓLNOROZWOJOWY

1. wytrzymałość ogólna i specjalna
2. siła

3. koordynacja, równowaga, gibkość

### II. PODSTAWY POSŁUGIWANIA SIĘ SPRZĘTEM

1. węzły, wiązanie się liną
2. operacje sprzętowe
3. zakładanie stanowisk asekuracyjnych

4. sposoby asekuracji przy wspinaniu

### III. PODSTAWY TECHNIKI WSPINANIA

1. zasady równowagi i poruszanie się na ścianie wspinaczkowej
2. sposoby korzystania z chwytów i stopni; odciągi, flagowanie, skrętki
3. wspinanie się na trudność; na „wędkę” i z dolną asekuracją – wpinki do ekspresów
4. wspinanie się na czas
5. bouldering; układanie przystawek, odpadanie, spotting
6. wspinaczka plenerowa; skałki, mosty

### IV. PODCHODZENIE NA LINIE, ZJAZDY NA LINIE

### V. TRENING MENTALNY - kształtowanie pewności siebie, wizualizacje, wyobrażenia, koncentracja, relaksacja, medytacja

## Wykaz literatury

-

### Efekty kształcenia

#### (obszarowe i kierunkowe)

### Wiedza

M1A\_W02

M1A\_W06

M1A\_W10

- student posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej

### Umiejętności

M1A\_U11

- student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie wybranej dyscypliny,

- posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

### Kompetencje społeczne (postawy)

M1A\_K04

M1A\_K07

M1A\_K09

- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej,

- potrafi współpracować w zespole stosując zasadę „fair play”,

- ma poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych

## Kontakt

tomasz.kusmieriek@ug.edu.pl