

Podstawy rekreacji Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

Kierunek studiów Turystyka i rekreacja Specjalność - Jednostka organizacyjna Wydział Nauk Geograficznych i Geologicznych Poziom studiów studia pierwszego stopnia Forma studiów studia stacjonarne Profil studiów profil ogólnoakademicki		Cykl dydaktyczny 2024/25 Kod zajęć 07TIRS.11P.03886.24 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy Blok zajęciowy Przedmioty podstawowe
Koordynator zajęć	Barbara Pospieszna	
Prowadzący zajęcia	Barbara Pospieszna	
Okres Semestr 1	Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia • Wykład: 10, Egzamin • Ćwiczenia: 20, Zaliczenie z oceną	Liczba punktów ECTS 4

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	Zapoznanie studentów z podstawową terminologią związaną z rekreacją, czynnikami zwiększającymi i ograniczającymi rozwój rekreacji oraz ukazanie skutków uczestnictwa i nie uczestnictwa w rekreacji
C2	Omówienie i praktyczne przećwiczenie metodycznego przygotowania zajęć rekreacyjnych dla osób w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej

Wymagania wstępne

Wiedza na poziomie szkoły średniej z biologii i wychowania fizycznego

Efekty uczenia się dla zajęć

Kod	Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie	Efekty uczenia się dla kierunku	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć
Wiedzy - Student/ka:			
W1	zna podstawową terminologię związaną z rekreacją, czynniki zwiększające i ograniczające rozwój rekreacji oraz umie wyjaśnić skutki uczestnictwa i nie uczestnictwa w rekreacji	TIR_K1_W07, TIR_K1_W10	Egzamin pisemny
Umiejętności - Student/ka:			
U1	potrafi przeprowadzić zajęcia rekreacyjne dla osób w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej	TIR_K1_U04, TIR_K1_U17	Egzamin praktyczny
U2	gotów jest do kreatywnej pracy w grupie	TIR_K1_U15	Egzamin praktyczny

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Czynniki i bariery rozwoju rekreacji	W1, U2	Wykład
2.	Rekreacja ruchowa w różnych okresach życia człowieka	W1, U1	Wykład, Ćwiczenia
3.	Biologiczne konsekwencje bezczynności ruchowej oraz profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej; zasady planowania rekreacji: programowanie, realizacja, ocena wyników	W1, U1	Wykład, Ćwiczenia

Informacje dodatkowe

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Wykład	Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień
Ćwiczenia	Metoda ćwiczeniowa, Metoda warsztatowa, Rozwiązywanie zadań praktycznych

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Wykład	Zaliczenie wykładów odbywa się na podstawie wyników z egzaminu pisemnego. Skala ocen: bardzo dobry (bdb; 5,0): 90-100% dobry plus (+db; 4,5): 80-89% dobry (db; 4,0): 70-79% dostateczny plus (+dst; 3,5): 60-69% dostateczny (dst; 3,0): 50-59% niedostateczny (ndst; 2,0): 0-49%

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Ćwiczenia	Zaliczenie ćwiczeń obejmuje: a. obecność na ćwiczeniach i aktywne w nich uczestnictwo (20%) b. przygotowanie konspektów oraz praktyczne prowadzenie zajęć (80%). Skala ocen: bardzo dobry (bdb; 5,0): 90-100% dobry plus (db+; 4,5): 80-89% dobry (db; 4,0): 70-79% dostateczny plus (dst+; 3,5): 60-69% dostateczny (dst; 3,0): 50-59% niedostateczny (ndst; 2,0): 0-49%

Literatura

Obowiązkowa

1. Siwiński W. Pluta B. (red.): Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań, 2010
2. Dąbrowski A.: Zarys teorii rekreacji ruchowej, ALMAMER WSE i Warszawa, 2006

Dodatkowa

1. Trześniowski R.: Zabawy i gry ruchowe. WSiP Warszawa, 2008

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Wykład	10
Ćwiczenia	20
Przygotowanie projektu	35
Przygotowanie demonstracji	20
Przygotowanie do egzaminu	15
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 100
Liczba punktów ECTS	ECTS 4

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Efekty uczenia się dla kierunku

Kod	Treść
TIR_K1_U04	Absolwent/ka potrafi obsługiwać turystów i rekreantów w różnych typach obiektów turystycznych oraz podczas imprez turystycznych i rekreacyjnych
TIR_K1_U15	Absolwent/ka potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole, współpracować z innymi osobami w trakcie prac zespołowych
TIR_K1_U17	Absolwent/ka potrafi organizować zajęcia w zakresie animacji czasu wolnego z uwzględnieniem różnych segmentów turystyki i rekreacji
TIR_K1_W07	Absolwent/ka zna i rozumie podstawową terminologię z zakresu turystyki i rekreacji, jej źródła oraz zastosowanie w obrębie nauk przyrodniczych i społecznych
TIR_K1_W10	Absolwent/ka zna i rozumie podstawy psychicznych i fizjologicznych mechanizmów czynności ludzkich