



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

Podstawy rekreacji Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

Kierunek studiów Turystyka i rekreacja		Cykl dydaktyczny 2023/24	
Specjalność -		Kod zajęć 07TIRS.11P.03886.23	
Jednostka organizacyjna Wydział Nauk Geograficznych i Geologicznych		Języki wykładowe polski	
Poziom studiów studia pierwszego stopnia		Obligatoryjność Obowiązkowy	
Forma studiów studia stacjonarne		Blok zajęciowy Przedmioty podstawowe	
Profil studiów profil ogólnoakademicki			
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