



WSHiG

Karta przedmiotu/sylabus

KIERUNEK	Turystyka i Rekreacja
SPECJALNOŚĆ	Obsługa Ruchu Turystycznego, Hotelarstwo i Gastronomia, Zarządzanie i Marketing w Hotelarstwie, Gastronomii, Turystyce i Rekreacji
TRYB STUDIÓW	Stacjonarny / niestacjonarny
SEMESTR	III / I stopnia

Nazwa przedmiotu	Podstawy rekreacji	ORT_MKK_S_4 ORT_MKK_NST_4 HG_MKK_S_4 HG_MKK_NST_4 ZM_MKK_S_4 ZM_MKK_NST_4
Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć	Studia stacjonarne – 45 godz. Studia niestacjonarne – 26 godz.	
• wykłady	Studia stacjonarne – 30 godz. Studia niestacjonarne – 8 godz.	
• ćwiczenia	Studia stacjonarne – 15 godz. Studia niestacjonarne – 8 godz.	
• ćwiczenia terenowe	studia niestacjonarne – 10 godz.	

Cele kształcenia:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie studentów z podstawową terminologią związaną z przedmiotem. 2. Wprowadzenie w problematykę humanistycznych podstaw rekreacji. 3. Przedstawienie wiadomości z zakresu wiedzy o środowiskowych i biologicznych aspektach rekreacji.
--------------------------	---

Efekty kształcenia dla przedmiotu			
Numer	Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru
W01	Ma ogólną wiedzę związaną ze studiowanym kierunkiem studiów	K_W01	P6S_WG
W02	Zna i rozumie podstawową terminologię związaną z podstawami rekreacji	K_W02	P6S_WG
W03	Zna efekty działania aktywności ruchowej, w tym turystyki, na zdrowie człowieka	K_W11	P6S_WK
U01	Potrafi komunikować się z jednostką i grupą społeczną w zakresie istotnych problemów w turystyce i rekreacji	K_U03	P6S_UK
U02	Potrafi interpretować dane związane ze zjawiskami społeczno-gospodarczymi występującymi w turystyce i rekreacji	K_U07	P6S_UW

U03	Posiada umiejętność przygotowania i prezentowania w formie ustnej, pisemnej i elektronicznej wyników własnych działań	K_U11	P6S_UW
K01	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie	K_K01	P6S_KK
K02	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, wie kiedy zwrócić się do ekspertów	K_K02	P6S_KK
K03	Wykazuje dbałość o środowisko naturalne i przyrodnicze oraz otwartość na nowe przyrodnicze trendy w turystyce i rekreacji	K_K13	P6S_KO

Sposoby weryfikacji i oceny uzyskanych efektów kształcenia		Forma oceny			
Efekt kształcenia	ćwiczenia	Wykład z dyskusją	Prezentacja multimedialna	Praca pisemna	Zaliczenie przedmiotu / Egzamin
W02	x	x			x
W03	x	x			x
U01	x	x			x
U02	x	x	x		x
U03	x	x	x		x
K01	x	x			x
K02	x	x			x
K03	x	x			x

Numer treści	Treści kształcenia / programowe	Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
Wykłady		
1.	Temat 1. Podstawowe zagadnienia związane z rekreacją - wyjaśnienie pojęcia, podział rekreacji, - wychowanie do rekreacji, czynniki i bariery rozwoju rekreacji.	K_W01 K_W02 K_U07 K_K01 K_K02
2.	Temat 2. Pojęcie czasu wolnego - Kategorie, funkcje, determinanty zachowań w wolnym czasie	K_W01 K_W02 K_W11 K_U07 K_K01 K_K02
3.	Temat 3. Formy rekreacji ruchowej, przykładowy program zajęć.	K_W01 K_W02 K_W11 K_U11 K_K01

		K_K02
4.	<p>Temat 4.</p> <p>Środowisko a rekreacja.</p> <p>Typologia środowisk, specyfika oddziaływań</p>	K_W01 K_W02 K_W11 K_U03 K_U07 K_K01 K_K02 K_K13
5.	<p>Temat 5.</p> <p>Istota rekreacji ruchowej</p> <p>– jej funkcje,</p> <p>- znaczenie rekreacji ruchowej w różnych okresach cyklu życia człowieka.</p>	K_W01 K_W02 K_W11 K_U03 K_U07 K_K01 K_K02
6.	<p>Temat 6.</p> <p>Rola rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych.</p>	K_W01 K_W02 K_W11 K_U03 K_U07 K_K01 K_K02
7.	<p>Temat 7.</p> <p>Test aktywności fizycznej</p> <p>– różne rodzaje testów - charakterystyka</p>	K_W01 K_W02 K_W11 K_U11 K_K01 K_K02
8.	<p>Temat 8.</p> <p>Sposoby organizacji i prowadzenia zajęć rekreacyjnych.</p>	K_W01 K_W02 K_W11 K_U11 K_K01 K_K02
9.	<p>Temat 9.</p> <p>Podział zajęć rekreacyjnych,</p> <p>- propozycje ćwiczeń i zabaw wykorzystywanych na zajęciach rekreacyjno-sportowych.</p>	K_W01 K_W02 K_W11 K_U11 K_K01 K_K02
10.	<p>Temat 10.</p> <p>Trening zdrowotny</p> <p>- przykłady treningu</p>	K_W01 K_W02 K_W11 K_U03 K_U11 K_K01 K_K02
11.	<p>Temat 11.</p> <p>Czynniki oddziałujące na organizm człowieka w warstwie rekreacyjnej</p>	K_W01 K_W02 K_W11 K_U03 K_U07 K_K01 K_K02

12.	Temat 12. Korzyści płynące z aktywności fizycznej. - oddziaływanie na poszczególne sfery funkcjonowania człowieka	K_W01 K_W02 K_W11 K_U07 K_K01 K_K02
13.	Temat 13. Instruktor rekreacji ruchowej - pożądane cechy osobowościowe	K_W01 K_W02 K_W11 K_K01 K_K02
Ćwiczenia / ćwiczenia terenowe		
1.	Temat 1. Formy, metody i środki stosowane w rekreacji ruchowej. Trening zdrowotny a sportowy. Programowanie i planowanie zajęć rekreacji ruchowej.	K_W01 K_W02 K_W11 K_U11 K_K01 K_K02
2.	Temat 2. Motoryczność i sprawność fizyczna. Zdolności motoryczne - czym są i sposoby ich kształtowania w różnym wieku	K_W01 K_W02 K_W11 K_U03 K_U11 K_K01 K_K02
3.	Temat 3. Osnowa zajęć rekreacyjnych - Tok, krzywa natężenia wysiłku fizycznego.	K_W01 K_W02 K_W11 K_U11 K_K01 K_K02
4.	Temat 4. Aktywność fizyczna różnych grup społecznych, - dzieci, kobiet w ciąży, młodzieży, osób starszych, osób niepełnosprawnych.	K_W01 K_W02 K_W11 K_U03 K_U07 K_U11 K_K01 K_K02
5.	Temat 5. Znaczenie odnowy biologicznej w życiu człowieka aktywnego. - rodzaje odnowy biologicznej i ich zastosowania	K_W01 K_W02 K_W11 K_U03 K_U11 K_K01 K_K02
6.	Temat 6. Organizacja rekreacji w wybranych państwach europejskich i pozaeuropejskich. - popularne formy rekreacji w różnych krajach oraz ich promocja	K_W01 K_W02 K_W11 K_U07 K_U11 K_K01 K_K02
7.	Temat 7. Organizacja imprez rekreacyjnych.	K_W01 K_W02 K_W11 K_U11

	- zasady organizowania imprez rekreacyjnych	K_K01 K_K02
--	---	----------------

Formy prowadzenia zajęć		Formy zajęć		
Efekt kształcenia	Formy zajęć			
	ćwiczenia	Wykład z dyskusją	Seminarium	Ćwiczenia terenowe (studia niestacjonarne)
W01	x	x		x
W02	x	x		x
W03	x	x		x
U01	x	x		x
U02	x	x		x
U03	x	x		x
K01	x	x		x
K02	x	x		x
K03	x	x		x

Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia				
Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
W01÷W03	Student nie ma ogólnej wiedzy związanej z podstawami rekreacji. Nie zna i nie rozumie potrzeby zmian zachodzących w życiu człowieka. Nie posiada aktualnej wiedzy na temat m.in. formy rekreacji, wpływu rekreacji ruchowej na zdrowie człowieka oraz dziedzin komplementarnych związanych z obszarem przedmiotu.	Student zna definicje i rozumienie podstawowe pojęcia, ma ogólną wiedzę związaną z zakresem rekreacji ruchowej oraz dziedzin komplementarnych związanych z obszarem przedmiotu.	Student ma ogólną i aktualną wiedzę związaną z zakresem podstaw rekreacji oraz dziedzin komplementarnych związanych z obszarem przedmiotu. Umie podać przykłady zastosowania definicji z obszaru przedmiotu. Zna definicje i rozumienie podstawowe pojęcia z zakresu podstaw rekreacji oraz dziedzin komplementarnych związanych z obszarem przedmiotu. Umie zastosować je w życiu i praktyce.	Student zna definicje i rozumie podstawowe pojęcia, ma ogólną wiedzę związaną z zakresem podstaw rekreacji oraz dziedzin komplementarnych związanych z obszarem przedmiotu. Zna i rozumie potrzebę zmian zachodzących w życiu człowieka. Posiada aktualną wiedzę na temat m.in. wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, sposobu organizacji czasu wolnego związanego z aktywnością fizyczną.

U01÷U03	<p>Student nie potrafi komunikować się z jednostką i grupą społeczną w zakresie istotnych problemów związanych ze zmiennością otaczającego świata, zmian jakie są wymagane na różnych płaszczyznach życia. Nie posiada umiejętności wykorzystania zdobytej w trakcie studiów wiedzy z zakresu problematyki związanej z rekreacją ruchową. Nie posiada umiejętności wyrażania aktualnej wiedzy na temat m.in. wpływu rekreacji ruchowej na zdrowie człowieka.</p>	<p>Student potrafi komunikować się z jednostką i grupą społeczną w zakresie istotnych problemów związanych ze zmiennością otaczającego świata. Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę dotyczącą Podstaw rekreacji oraz dziedzin komplementarnych związanych z obszarem przedmiotu do analizowania i organizowania czasu wolnego związanego z rekreacją ruchową.</p>	<p>Student potrafi komunikować się z jednostką i grupą społeczną w zakresie istotnych problemów związanych ze zmiennością otaczającego świata. Posiada umiejętności wykorzystania zdobytej w trakcie studiów wiedzy z zakresu problematyki rekreacji ruchowej i jej wpływu na zdrowie. Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę do poprawy jakości życia.</p>	<p>Student potrafi komunikować się z jednostką i grupą społeczną w zakresie istotnych problemów związanych ze zmiennością otaczającego świata. Posiada umiejętności wykorzystania zdobytej w trakcie studiów wiedzy z zakresu problematyki rekreacji ruchowej. Umie znaleźć obszary gdzie wykorzystywane są pojęcia jako trend nowych pokoleń. Umie zastosować wiedzę z zakresu rekreacji ruchowej w życiu i praktyce. Posiada umiejętność przygotowania i prezentowania w formie ustnej, pisemnej i elektronicznej wyników własnych działań.</p>
K01÷K03	<p>Student nie rozumie potrzeby uczenia się przez całe życie i podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych w stosunku do siebie i innych. Nie ma świadomości poziomu swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, nie wie kiedy zwrócić się do ekspertów/institucji w zakresie obszaru tematu. Nie wykazuje dbałości o środowisko naturalne i przyrodnicze oraz otwartość na nowe przyrodnicze trendy w turystyce i rekreacji.</p>	<p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych w stosunku do siebie i innych. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, wie kiedy zwrócić się do /institucji w zakresie turystyki.</p>	<p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych w stosunku do siebie i innych. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, wie kiedy zwrócić się do /institucji w zakresie turystyki. Okazuje szacunek wobec konsumenta, klienta i gościa oraz wykorzystuje umiejętność sprostania ich oczekiwaniom w zakresie organizacji czasu wolnego związanego z aktywnością fizyczną.</p>	<p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych w stosunku do siebie i innych. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, wie kiedy zwrócić się do /institucji w zakresie turystyki. Okazuje szacunek wobec konsumenta, klienta i gościa oraz wykorzystuje umiejętność sprostania ich oczekiwaniom w zakresie przeprowadzenia organizacji imprez rekreacyjnych.</p>

Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów stacjonarnych	5 punkty ECTS	
	Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta: - udział w wykładach:30 godz., - udział w ćwiczeniach:15 godz., - przygotowanie prezentacji multimedialnej:5 godz., - udział w konsultacjach:5 godz., - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu i obecność na zaliczeniu:45 godz.	
Łączny nakład pracy studenta		100 godz.
Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów niestacjonarnych	5 punkty ECTS	
	Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta: - udział w wykładach:8 godz., - udział w ćwiczeniach:8 godz., - udział w ćwiczeniach terenowych:10 godz., - przygotowanie prezentacji multimedialnej:5 godz., - udział w konsultacjach:5 godz., - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu i obecność na zaliczeniu:64 godz.	
Łączny nakład pracy studenta		100 godz.

Literatura podstawowa	1. Pluta B., Siwiński W., 2010. Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań. 2. Toczek – Werner S., 2005. Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław. 3. Winiarski R.W., 1989. Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej). AWF, Kraków 5 4. Łabaj M., Mazurkiewicz A, 1989, Wybrane zagadnienia z teorii i metodyki rekreacji ruchowej. AWF, Kraków 5. Drabik J., 1996, Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, cz. II. AWF Gdańsk 6. Szwarc H., Wolańska., Łobożewicz T. 1988, Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku. AWF Warszawa
Literatura uzupełniająca	1. Dąbrowski A., 2006. Zarys teorii rekreacji ruchowej. WSE Almamer – AWF, Warszawa. 2. Lubowiecki-Vikuk A.P., Paczyńska-Jędrycka M., 2010. Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych. Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań. 3. Osiński W., 2000. Antropomotoryka. AWF, Poznań. 4. Osiński W., 2002. Zarys teorii wychowania fizycznego. AWF, Poznań. 5. Kiełbasiewicz – Drozdowska I., Siwiński W., 2001. Teoria i metodyka rekreacji. AWF, Poznań. 6. Siwiński W., Tauber R.D., 2004, Rekreacja ruchowa, zagadnienia teoretyczno – metodologiczne. WSHiG, Poznań.