



WSHiG

Karta przedmiotu/sylabus

KIERUNEK	Turystyka i rekreacja
SPECJALNOŚĆ	Hotelarstwo i gastronomia, Zarządzanie i marketing w hotelarstwie i gastronomii, turystyce i rekreacji, Obsługa ruchu turystycznego
TRYB STUDIÓW	Stacjonarny / niestacjonarny
SEMESTR	I,II, III, IV, V, VI/ I stopień

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne Rekreacja ruchowa i usprawnienia fizyczne	ORT_MKPR_S_11 ORT_MKPR_NST_11 HG_MKPR_S_11 HG_MKPR_NST_11 ZM_MKPR_S_12 ZM_MKPR_NST_10
Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć • ćwiczenia	Studia stacjonarne – 30h Studia niestacjonarne – 8/semestr Aktywne uczestnictwo w zajęciach ruchowych – 8 godzin w semestrze. Referat. Prezentacja multimedialna.	

Cele kształcenia:	Uświadomienie wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka, podnoszenie sprawności i aktywności psychoruchowej studentów. Kształcenie umiejętności psychicznych, społecznych i fizycznych przydatnych w aktywności sportowo-rekreacyjnej. Wyrobienie u studentów potrzeby ruchu, higienicznego trybu życia, oraz dbania o zdrowie i poprawną sylwetkę ciała. Rozwijanie zainteresowań, upodobań i indywidualnych możliwości w zakresie kondycji fizycznej. Przekazanie wiedzy z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w typowych urazach sportowych. Uświadomienie potrzeby udziału w zajęciach ruchowych oraz rekreacji ruchowej osób z różnego rodzaju dysfunkcjami.
--------------------------	--

Efekty kształcenia dla przedmiotu			
Numer	Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:	Odniesienie efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru
W zakresie wiedzy			
1	Zna zasady zdrowego trybu życia z uwzględnieniem czynników wpływających na aktywność fizyczną oraz racjonalne żywienie	K_W03	P6S_WG
2	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy	K_W10	P6S_WK
3	Zna efekty działania aktywności ruchowej oraz sposobu na zdrowie człowieka	K_W11	P6S_WK
W zakresie umiejętności			

1	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej właściwe dla kierunku turystyki i rekreacji	K_U10	P6S_UW
2	Ma umiejętność prowadzenia zdrowego stylu życia	K_U21	P6S_UW
W zakresie Kompetencji społecznych			
1	Dbą o poziom własnej sprawności niezbędnej do wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem turystyki i rekreacji	K_K09	P6S_KO
2	Posiada aktywną postawę wobec racjonalnego spędzania czasu wolnego swojego i innych oraz uświadomienie znaczenia	K_K19	P6S_KO

Sposoby weryfikacji i oceny uzyskanych efektów kształcenia		Forma oceny			
Efekt kształcenia		Wykład z dyskusją	Prezentacja multimedialna	Praca pisemna	Zaliczenie przedmiotu /
		W01-W03 U01-U02 K1-K02	Aktywny udział w zajęciach		x

Numer treści	Treści kształcenia / programowe	Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
1.	Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka	K_W11
2.	Pierwsza pomoc przedmedyczna.	K_W10
3.	.Kształtowanie umiejętności samodzielnej organizacji czasu wolnego w sposób czynny.	K_U10 K_K19
4.	Wpływ właściwej diety na organizm człowieka i jego sprawność fizyczną.	K_W03 K_W11
5.	Rozgrzewka na zajęciach.	K_U10 K_U21
6.	Ćwiczenia aerobowe wolne i na przyrządach.	K_K09 K_K19
7.	Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy – wolne oraz z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.	K_K09 K_K19
8.	Modelowanie sylwetki z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.	K_K09 K_K19
Formy prowadzenia zajęć		

Efekt kształcenia	Formy zajęć			
	Wykład	Wykład z dyskusją	Prezentacja multimedialna	Inna
W01-W02 U01-U02 K01-K02			x	Aktywny udział w zajęciach ruchowych

Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia				
Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
W01-W02 U01-U02 K01-k02	Brak udziału w zajęciach ruchowych, brak pracy pisemnej lub prezentacji multimedialnej	Sporadyczny aktywny udział w zajęciach ruchowych, przygotowanie referatu na wskazany temat.	Aktywny udział w 80% zajęć ruchowych, praca pisemna lub prezentacja multimedialna na wskazany temat.	Aktywny udział w 100% zajęć ruchowych, z uwzględnieniem pracy fizycznej na praktykach studenckich.

Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów stacjonarnych	0 punkty ECTS	
	Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta: - udział w zajęciach 8 godz - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu i obecność na zaliczeniu: 2 godz. + 2 godz. = 12 godz.	
Łączny nakład pracy studenta		12 godz.
Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów niestacjonarnych	0 punkty ECTS	
	Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta: - udział w zajęciach 8 godz - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu i obecność na zaliczeniu: 2 godz. + 2 godz. = 12 godz.	
Łączny nakład pracy studenta		12 godz.

Literatura podstawowa	Zalecenia instruktora
Literatura uzupełniająca	

