



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/ II stopnia

Nazwa przedmiotu	Rekreacja ruchowa i usprawnienia fizyczne	HG_MKPR_S_6 HG_MKPR_NST_6 ZM_MKPR_S_6 ZM_MKPR_NST_6 ORT_MKPR_S_6 ORT_MKPR_NST_6
Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć		
• inne formy	Studia stacjonarne – 8 godz. Studia niestacjonarne – 8 godz.	
	Aktywne uczestnictwo w zajęciach ruchowych – 8 godzin w semestrze. Referat. Prezentacja multimedialna.	
Cele kształcenia:	Wyrabianie nieustannej potrzeby dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną. Kształtowanie umiejętności psychicznych, społecznych i fizycznych przydatnych w aktywności sportowo – rekreacyjnej. Rozwijanie zainteresowań, upodobań i indywidualnych możliwości w zakresie sprawności fizycznej. Kształtowanie postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną. Uświadomienie potrzeby udziału w zajęciach ruchowych oraz w rekreacji ruchowej osób z różnego rodzaju dysfunkcjami. Kształtowanie umiejętności kreatywnego organizowania zajęć ruchowych.	

Efekty kształcenia do 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			
W01	Rozumie i diagnozuje styl życia oraz wybrane modele zachowań prozdrowotnych, kreatywnych i rekreacyjnych podejmowanych przez człowieka oraz rozumie uwarunkowania kulturowe potrzeb i problemów jednostek oraz grup społecznych	K_W08	P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych	K_U12	P7S_UU
U02	Posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania zajęć rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych lub estetyki zachowań ruchowych w pracy z różnymi grupami społecznymi	K_U14	P7S_UO
W zakresie kompetencji			
K01.	demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	K_K06	P7S_KO

Sposoby weryfikacji i oceny uzyskanych efektów kształcenia					
Efekt kształcenia	Forma oceny				
	Inne formy	Wykład z dyskusją	Prezentacja multimedialna	Praca pisemna	Zaliczenie przedmiotu / Egzamin
W01, U01-U02,K01	Aktywny udział w zajęciach				

Numer treści	Treści kształcenia / programowe	Odniesienie do efektów kształcenia do przedmiotu
1.	Aktywność ruchowa jako jeden z elementów zdrowego stylu życia.	K_W06
2.	Kształtowanie postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną.	K_K09
3.	Dostosowania zajęć sportowych i rekreacyjnych do potrzeb różnych osób.	K_U12
4.	Kreatywność w zastosowaniu różnych form aktywności ruchowej, w zmiennych warunkach klimatycznych i środowiskowych.	K_U12
5.	Ćwiczenia aerobowe wolne i na przyrządach.	K_U10

6.	Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy – wolne i z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.	K_U10
----	--	-------

Formy prowadzenia zajęć		Formy zajęć			
Efekt kształcenia	Formy zajęć				
	Wykład	Wykład z dyskusją	Seminarium	Inna	
W01, U01-U02, K01				Aktywność ruchowa	
W01, U01-U02, K01				Przekaz informacji w trakcie ćwiczeń	
W01, U01-U02, K01				Dyskusja	

Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia				
Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
W01 U01-U02 K01	Brak wykazania zainteresowania aktywnością ruchową nieobecność na zajęciach	Obecność na zajęciach, słabe zaangażowanie	Zainteresowanie aktywnością, wykonywanie polecanych ćwiczeń	Znakomite zainteresowanie, chętnie wykonywanie ćwiczeń

Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów stacjonarnych	0 punktów ECTS	
	Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta: - udział w zajęciach 8 godz. .	
Łączny nakład pracy studenta		8 godz.
Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów niestacjonarnych	0 punkty ECTS	
	Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta: udział w zajęciach 8 godz.	
Łączny nakład pracy studenta		8 godz.

Literatura podstawowa	Zalecenia instruktora
Literatura uzupełniająca	