



**WSHiG**

**Karta przedmiotu/sylabus**

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>KIERUNEK</b>     | <b>Turystyka i Rekreacja</b>   |
| <b>SPECJALNOŚĆ</b>  | Coaching Menadżerski<br>Hotelarstwo i Gastronomia<br>Język Obcy w Turystyce, Hotelarstwie i Gastronomii<br>Menadżer Obiektu Hotelarskiego i Gastronomicznego<br>Obsługa Ruchu Turystycznego<br>Zarządzanie Kryzysowe w Turystyce i Rekreacji<br>Zarządzanie i Marketing w Hotelarstwie, Gastronomii, Turystyce i Rekreacji |
| <b>TRYB STUDIÓW</b> | Stacjonarny/ niestacjonarny  |
| <b>SEMESTR</b>      | III/ I stopnia   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Nazwa przedmiotu</b>                           | <b>Podstawy rekreacji</b>   | <b>II ROK</b><br>CM_MKK_S_2<br>HG_MKK_S_2<br>HG_MKK_NST_2<br>JOT_MKK_S_2<br>MOHiG_MKK_S_2<br>ORT_MKK_S_2<br>ORT_MKK_NST_2<br>ZKwTiR_MKK_S_2<br>ZM_MKK_S_2<br>ZM_MKK_NST_2 |
| <b>Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć</b> | Studia stacjonarne – 45 godz./ semestr<br>Studia niestacjonarne – 26 godz./ semestr   |   |
| • <b>Wykłady</b>                                  | Studia stacjonarne – 30 godz./ semestr<br>Studia niestacjonarne – 8 godz./ semestr  |   |
| • <b>Ćwiczenia</b>                                | Studia stacjonarne – 15 godz./ semestr<br>Studia niestacjonarne – 8 godz./ semestr  |   |
| • <b>Ćwiczenia terenowe</b>                       | Studia niestacjonarne – 10 godz./ semestr   |   |
| <b>Cele kształcenia:</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapoznanie studentów z podstawową terminologią związaną z przedmiotem</li> <li>- wprowadzenie w problematykę humanistycznych podstaw rekreacji</li> <li>- przedstawienie wiadomości z zakresu wiedzy o środowiskowych i biologicznych aspektach rekreacji</li> </ul> |   |

|  |                           |
|--|---------------------------|
| <b>Efekty kształcenia dla przedmiotu</b> | <b>Podstawy rekreacji</b> |
|--|---------------------------|

| Numer                          | Efekty kształcenia,<br>student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:   | Odniesienie<br>do efektów<br>kształcenia dla<br>programu | Odniesienie<br>do efektów<br>kształcenia dla<br>dziedziny |
|--------------------------------|---|--|---|
| <b>W zakresie wiedzy</b>       |   |  |   |
| W01                            | Ma ogólną wiedzę związaną z podstawami rekreacji  | K_W01  | P6S_WK  |
| W02                            | Zna i rozumie podstawową terminologię związaną z podstawami rekreacji   | K_W02  | P6S_WK  |
| W03                            | Zna efekty działania aktywności ruchowej oraz sposoby na zdrowie człowieka  | K_W11  | P6S_WK  |
| <b>W zakresie umiejętności</b> |   |  |   |
| U01                            | Posiada specjalistyczne umiejętności manualne i ruchowe związane z podstawami rekreacji   | K_U01  | P6S_UW  |
| U02                            | Posiada umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy z zakresu podstaw rekreacji  | K_U05  | P6S_UW  |
| U03                            | Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej właściwe dla podstaw rekreacji   | K_U10  | P6S_UW  |
| U04                            | Posiada umiejętność prowadzenia zdrowego stylu życia  | K_U21  | P6S_UW<br>P6S_UU  |
| <b>W zakresie kompetencji</b>  |   |  |   |
| 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                            | Dbą o poziom własnej sprawności niezbędnej do wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem turystyki i rekreacji              | K_K09  | P6S_KR  |
| K04                            | Posiada aktywną postawę wobec racjonalnego spędzania czasu wolnego swojego i innych oraz jest świadomy znaczenia profilaktyki w aspekcie chorób cywilizacyjnych | K_K19  | P6S_KO  |

| <b>Sposoby weryfikacji i oceny uzyskanych efektów kształcenia</b> |                    |               |                    |                  |                   |                 |      |         |               |                           |           |      |
|---|--------------------|---------------|--------------------|------------------|-------------------|-----------------|------|---------|---------------|---------------------------|-----------|------|
| Efekt kształcenia   | <b>Forma oceny</b> |               |                    |                  |                   |                 |      |         |               |                           |           |      |
|   | Egzamin pisemny    | Egzamin ustny | Zaliczenie pisemne | Zaliczenie ustne | Kolokwium pisemne | Kolokwium ustne | Test | Projekt | Praca pisemna | Prezentacja multimedialna | Aktywność | Inna |
| W01   | X                  | X             |                    |                  |                   |                 |      |         |               |                           | X         |      |
| W02   | X                  | X             |                    |                  |                   |                 |      |         |               |                           | X         |      |
| W03   | X                  | X             |                    |                  |                   |                 |      |         |               |                           | X         |      |
| U01   | X                  | X             |                    |                  |                   |                 |      |         |               |                           | X         |      |
| U02   | X                  | X             |                    |                  |                   |                 |      |         |               |                           | X         |      |
| U03   | X                  | X             |                    |                  |                   |                 |      |         |               |                           | X         |      |

|     |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|-----|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| U04 | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| K01 | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| K02 | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| K03 | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| K04 | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |

| Numer treści                          | Treści kształcenia / programowe   | Efekty kształcenia dla przedmiotu   |
|---------------------------------------|---|---|
| <b>Wykład</b>                         |   |   |
| T_01                                  | <b>Temat 1:</b> Podstawowe zagadnienia związane z rekreacją:<br>- Wyjaśnienie pojęcia, podział rekreacji<br>- Wychowanie do rekreacji, czynniki i bariery rozwoju rekreacji | W01<br>W02<br>W03<br>U01<br>U02<br>U03<br>U04<br>K01<br>K02<br>K03<br>K04 |
| T_02                                  | <b>Temat 2:</b> Pojęcie czasu wolnego<br>- Kategoria, funkcje, determinanty zachowań w wolnym czasie  |   |
| T_03                                  | <b>Temat 3:</b> Formy rekreacji ruchowej, przykładowy program zajęć   |   |
| T_04                                  | <b>Temat 4:</b> Środowisko a rekreacja<br>- Typologia środowisk, specyfika oddziaływań  |   |
| T_05                                  | <b>Temat 5:</b> Istota rekreacji ruchowej<br>- Jej funkcje<br>- Znaczenie rekreacji ruchowej w różnych okresach cyklu życia człowieka                                       |   |
| T_06                                  | <b>Temat 6:</b> Rola rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych  |   |
| T_07                                  | <b>Temat 7:</b> Test aktywności fizycznej:<br>- Różne rodzaje testów – charakterystyka  |   |
| T_08                                  | <b>Temat 8:</b> Sposoby organizacji i prowadzenia zajęć rekreacyjnych   |   |
| T_09                                  | <b>Temat 9:</b> Podział zajęć rekreacyjnych:<br>- Propozycje ćwiczeń i zabaw wykorzystanych na zajęciach rekreacyjno-sportowych   |   |
| T_10                                  | <b>Temat 10:</b> Trening zdrowotny:<br>- Przykłady treningu   |   |
| T_11                                  | <b>Temat 11:</b> Czynniki oddziałujące na organizm człowieka w warstwie rekreacyjnej  |   |
| T_12                                  | <b>Temat 12:</b> Korzyści płynące z aktywności fizycznej<br>- Oddziaływanie na poszczególne sfery funkcjonowania człowieka  |   |
| T_13                                  | <b>Temat 13:</b> Instruktor rekreacji ruchowej<br>- Pożądane cechy osobowościowe  |   |
| <b>Ćwiczenia / Ćwiczenia terenowe</b> |   |   |
| T_14                                  | <b>Temat 1:</b> Formy, metody i środki stosowane w rekreacji ruchowej<br>- Trening zdrowotny a sportowy<br>- Programowanie i planowanie zajęć rekreacji ruchowej            | W01<br>W02<br>W03<br>U01<br>U02<br>U03<br>U04<br>K01                      |
| T_02                                  | <b>Temat 2:</b> Motoryczność i sprawność fizyczna<br>- Zdolności motoryczne – czym są i sposoby ich kształtowania w różnym wieku  |   |
| T_03                                  | <b>Temat 3:</b> Osnowa zajęć rekreacyjnych  |   |

|      |  |                   |
|------|--|-------------------|
|      | - Tok, krzywa natężenia wysiłku fizycznego   | K02<br>K03<br>K04 |
| T_04 | <b>Temat 4:</b> Aktywność fizyczna różnych grup społecznych<br>- dzieci, kobiet w ciąży, młodzieży, osób starszych, osób niepełnosprawnych                     |                   |
| T_05 | <b>Temat 5:</b> Znaczenie odnowy biologicznej w życiu człowieka aktywnego<br>- Rodzaje odnowy biologicznej i ich zastosowania                                  |                   |
| T_06 | <b>Temat 6:</b> Organizacja rekreacji w wybranych państwach europejskich i pozaeuropejskich<br>- Popularne formy rekreacji w różnych krajach oraz ich promocja |                   |
| T_07 | <b>Temat 7:</b> Organizacja imprez rekreacyjnych<br>- Zasady organizowania imprez rekreacyjnych  |                   |

| Formy prowadzenia zajęć |             |           |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 |      |
|-------------------------|-------------|-----------|----------|------------|-------------------|----------|---------------------------|-----------------|--|---------------|-----------------|------|
| Efekt kształcenia       | Formy zajęć |           |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 |      |
|                         | Wykład      | Ćwiczenia | Lektorat | Seminarium | Praktyka zawodowa | Dyskusja | Prezentacja multimedialna | Praca z tekstem | Metody aktywizujące (np. „burza mózgów”) | Praca pisemna | Praca w grupach | Inna |
| W01                     | X           | X         |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 | X    |
| W02                     | X           | X         |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 | X    |
| W03                     | X           | X         |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 | X    |
| U01                     | X           | X         |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 | X    |
| U02                     | X           | X         |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 | X    |
| U03                     | X           | X         |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 | X    |
| U04                     | X           | X         |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 | X    |
| K01                     | X           | X         |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 | X    |
| K02                     | X           | X         |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 | X    |
| K03                     | X           | X         |          |            |                   |          |                           |                 |  |               |                 | X    |
| K04                     | 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  | Nie ma ogólnej wiedzy związanej z podstawami rekreacji | W stopniu dostatecznym ma ogólną wiedzę związaną z podstawami rekreacji | W stopniu dobrym ma ogólną wiedzę związaną z podstawami rekreacji | W stopniu bardzo dobrym ma ogólną wiedzę związaną z podstawami rekreacji |
| W02  | Nie zna i nie rozumie                                  | W stopniu dostatecz-  | W stopniu dobrym zna  | W stopniu bardzo do-   |

|     |  |   |   |  |
|-----|--|---|---|--|
|     | podstawowej terminologii związanej z podstawami rekreacji  | nym zna i rozumie podstawową terminologię związaną z podstawami rekreacji   | i rozumie podstawową terminologię związaną z podstawami rekreacji   | brym zna i rozumie podstawową terminologię związaną z podstawami rekreacji   |
| W03 | Nie zna efektów działania aktywności ruchowej oraz sposobów na zdrowie człowieka   | W stopniu dostatecznym zna efekty działania aktywności ruchowej oraz sposoby na zdrowie człowieka   | W stopniu dobrym zna efekty działania aktywności ruchowej oraz sposoby na zdrowie człowieka   | W stopniu bardzo dobrym zna efekty działania aktywności ruchowej oraz sposoby na zdrowie człowieka   |
| U01 | Nie posiada specjalistycznych umiejętności manualnych i ruchowych związanych z podstawami rekreacji  | W stopniu dostatecznym posiada specjalistyczne umiejętności manualne i ruchowe związane z podstawami rekreacji  | W stopniu dobrym posiada specjalistyczne umiejętności manualne i ruchowe związane z podstawami rekreacji  | W stopniu bardzo dobrym posiada specjalistyczne umiejętności manualne i ruchowe związane z podstawami rekreacji  |
| U02 | Nie posiada umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy z zakresu podstaw rekreacji dla potrzeb praktyki gospodarczej                                   | W stopniu dostatecznym posiada umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy z zakresu podstaw rekreacji dla potrzeb praktyki gospodarczej                                   | W stopniu dobrym posiada umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy z zakresu podstaw rekreacji dla potrzeb praktyki gospodarczej                                   | W stopniu bardzo dobrym posiada umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy z zakresu podstaw rekreacji dla potrzeb praktyki gospodarczej                                   |
| U03 | Nie posiada umiejętności ruchowych z zakresu wybranych form aktywności fizycznej właściwe dla podstaw rekreacji  | W stopniu dostatecznym posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej właściwe dla podstaw rekreacji  | W stopniu dobrym posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej właściwe dla podstaw rekreacji  | W stopniu bardzo dobrym posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej właściwe dla podstaw rekreacji  |
| U04 | Nie posiada umiejętności prowadzenia zdrowego trybu życia  | W stopniu dostatecznym posiada umiejętność prowadzenia zdrowego trybu życia   | W stopniu dobrym posiada umiejętność prowadzenia zdrowego trybu życia   | W stopniu bardzo dobrym posiada umiejętność prowadzenia zdrowego trybu życia   |
| K01 | Nie rozumie potrzeby uczenia się przez całe życie  | Nie zbyt rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie  | Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie   | Bardzo dobrze rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie  |
| K02 | Nie jest świadomy poziomu swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, nie wie kiedy zwrócić się do ekspertów   | Nie jest w pełni świadomy swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, nie wie kiedy zwrócić się do ekspertów  | Jest świadomy swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, wie kiedy zwrócić się do ekspertów  | Jest w pełni świadomy swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, wie kiedy zwrócić się do ekspertów   |
| K03 | Nie dba o poziom własnej sprawności niezbędnej do wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem turystyki i rekreacji | W stopniu dostatecznym dba o poziom własnej sprawności niezbędnej do wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem turystyki i rekreacji | W stopniu dobrym dba o poziom własnej sprawności niezbędnej do wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem turystyki i rekreacji | W stopniu bardzo dobrym dba o poziom własnej sprawności niezbędnej do wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem turystyki i rekreacji |
| K04 | Nie posiada aktywnej postawy wobec racjonalnego spędzania czasu wolnego swojego i innych oraz nie jest świadomy zna-                                   | W stopniu dostatecznym posiada aktywną postawę wobec racjonalnego spędzania czasu wolnego swojego i innych oraz nie jest w  | W stopniu dobrym posiada aktywną postawę wobec racjonalnego spędzania czasu wolnego swojego i innych oraz jest świa-  | W stopniu bardzo dobrym posiada aktywną postawę wobec racjonalnego spędzania czasu wolnego swojego i innych oraz jest  |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | czenia profilaktyki w aspekcie chorób cywilizacyjnych | pełni świadomy znaczenia profilaktyki w aspekcie chorób cywilizacyjnych | domy znaczenia profilaktyki w aspekcie chorób cywilizacyjnych | w pełni świadomy znaczenia profilaktyki w aspekcie chorób cywilizacyjnych |
|--|---|---|---|---|

|  |   |
|--|---|
| <b>Liczba punktów ECTS dla studiów stacjonarnych oraz bilans nakładu pracy</b> | <b>4 punkty ECTS</b>  |
|  | <b>Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta:</b><br>- udział w wykładach ..... 30 godz.<br>- udział w ćwiczeniach..... 15 godz.   |
| Łączny nakład pracy studenta   45 godz.  |   |
|  | <b>Bilans nakładu indywidualnej pracy przeciętnego studenta:</b><br>- przygotowanie prezentacji multimedialnej..... 5 godz.<br>- udział w konsultacjach..... 5 godz.<br>- przygotowanie do zaliczenia przedmiotu i obecność na zaliczeniu..... 45 godz. |
|  | Łączny nakład pracy indywidualnej studenta   55 godz.   |

|   |   |
|---|---|
| <b>Liczba punktów ECTS dla studiów niestacjonarnych oraz bilans nakładu pracy</b> | <b>4 punkty ECTS</b>  |
|   | <b>Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta:</b><br>- udział w wykładach..... 8 godz.<br>- udział w ćwiczeniach..... 8 godz.<br>- udział w ćwiczeniach terenowych..... 10 godz.   |
| Łączny nakład pracy studenta   26 godz.   |   |
|   | <b>Bilans nakładu indywidualnej pracy przeciętnego studenta:</b><br>- udział w konsultacjach..... 5 godz.<br>- przygotowanie do zaliczenia przedmiotu i obecność na zaliczeniu..... 64 godz.<br>- przygotowanie prezentacji multimedialnej..... 5 godz. |
|   | Łączny nakład pracy indywidualnej studenta   74 godz.   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Literatura podstawowa</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pluta B., Siwiński W., 2010. Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań.</li> <li>2. Toczek – Werner S., 2005. Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław.</li> <li>3. Winiarski R.W., 1989. Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej). AWF, Kraków</li> <li>4. Łabaj M., Mazurkiewicz A., 1989, Wybrane zagadnienia z teorii i metodyki rekreacji ruchowej. AWF, Kraków</li> <li>5. Drabik J., 1996, Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, cz. II. AWF Gdańsk</li> <li>6. Szwarz H., Wolańska., Łobożewicz T. 1988, Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku. AWF Warszawa</li> </ol> |
| <b>Literatura uzupełniająca</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dąbrowski A., 2006. Zarys teorii rekreacji ruchowej. WSE Almamer – AWF, Warszawa.</li> <li>2. Lubowiecki-Vikuk A.P., Paczyńska-Jędrycka M., 2010. Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych. Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań.</li> <li>3. Osiński W., 2000. Antropomotoryka. AWF, Poznań.</li> <li>4. Osiński W., 2002. Zarys teorii wychowania fizycznego. AWF, Poznań.</li> <li>5. Kiełbasiewicz – Drozdowska I., Siwiński W., 2001. Teoria i metodyka rekreacji. AWF, Poznań.</li> <li>6. Siwiński W., Tauber R.D., 2004, Rekreacja ruchowa, zagadnienia teoretyczno –metodologiczne. WSHiG, Poznań.</li> </ol>  |

**Kierownik przedmiotu:**

dr Lech Drożdżyński

Adres mailowy: [lech.drozdzynski@wshig.poznan.pl](mailto:lech.drozdzynski@wshig.poznan.pl)