

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Podstawy rekreacji C2
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Base of recreation
Kierunek studiów:	Turystyka i rekreacja
Specjalność/specjalizacja:	
Poziom kształcenia:	
Profil kształcenia:	studia I stopnia
Forma studiów:	praktyczny (P)
Koordinator przedmiotu:	Prof. ndzw. dr hab. Zbigniew Barabasz

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu

Przynależność do modułu:	kierunkowego
Status przedmiotu:	obowiązkowy
Język wykładowy:	polski
Rok studiów, semestr: *)	I, 1
Forma i wymiar zajęć według planu studiów:	stacjonarne - wykład 30 h, ćw. audytoryjne 30 h
W przypadku studiów międzyobszarowych stosunek procentowy tych obszarów w ocenie koordynatora (efekty kształcenia wymienione w punkcie 5 powinny odzwierciedlać te relacje, należy więc wymienić odpowiednie efekty obszarowe):	
Interesariusze i instytucje partnerskie (nieobowiązkowe)	
Wymagania wstępne / Przedmioty wprowadzające:	Wiedza ogólna z zakresu nauk przyrodniczych i społecznych, m. in. z ekologii i ochrony środowiska, komunikacji społecznej, ekonomii, historii. Student powinien posiadać umiejętności organizowania pracy oraz podejmowania przedsięwzięć w sferze własnej aktywności wolnoczasowej.

3. Bilans punktów ECTS

Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	6	Stacjonarne	Niestacjonarne
A. Liczba godzin wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela z podziałem na typy zajęć oraz całkowita liczba punktów ECTS osiąganych na tych zajęciach:	Wykład Konsultacje w sumie: ECTS	30 20 50 2	
B. Poszczególne typy zadań do samokształcenia studenta (niewymagających bezpośredniego udziału nauczyciela) wraz z planowaną średnią liczbą godzin na każde i sumaryczną liczbą ECTS:	przygotowanie ogólne do zajęć praca w bibliotece praca nad prezentacją lub projektem w sumie: ECTS	20 10 20 50 2	
C. Liczba godzin praktycznych / laboratoryjnych w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	ćwiczenia audytorijne ćwiczenia terenowe przygotowanie do ćwiczeń przygotowanie do kolokwium przygotowanie do egzaminu w sumie: ECTS	30 3 15 10 20 78 2	
D. W przypadku studiów międzyobszarowych procent punktów ECTS przyporządkowanych obu obszarom (zgodnie z p. 2) ECTS - obszar nauk		
 ECTS - obszar nauk		

4. Opis przedmiotu

Cel przedmiotu:	Cel przedmiotu: C1 - poznanie problematyki rekreacji i czasu wolnego, C2 - wyposażenie w podstawową wiedzę przygotowującą do zrozumienia problemów sportu dla wszystkich umożliwiającą w przyszłości wybrania właściwej drogi kształcenia, C3 - analiza procesów dokonujących się w obszarze rekreacji i jej rozwoju, C4 - zaznajomienie z prawidłowościami rządzącymi aktywnością ruchową, rozwinięcie umiejętności analizy procesów rozwoju i oceny skutków jej uprawiania.
Metody dydaktyczne:	- metody podające: wykład informacyjny, opis, prelekcja, objaśnienie lub wyjaśnienie, pogadanka

	<p>- metody problemowe: wykład problemowy, wykład konwersatoryjny, dyskusja dydaktyczna</p> <p>- metody praktyczne: pokazy, projekty, prezentacje własne studentów</p>
<p>Treści kształcenia:</p>	<p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentacja literatury przedmiotu. Kultura i kultura fizyczna – sposób pojmowania. 2. Teleologiczne podstawy fizycznej edukacji. 3. Historia rekreacji i jej uwarunkowania. 4. Podstawowe pojęcia teorii rekreacji. 5. Organizacja rekreacji w Polsce i wybranych krajach. 6. System kultury fizycznej w warunkach gospodarki rynkowej. 7. Czynniki i środki rekreacji ruchowej. 8. Fizyczne i społeczne uwarunkowania rekreacji ruchowej. 9. Prakseologiczne ogniwa procesu rekreacji fizycznej. 10. Rekreacyjne formy aktywności ruchowej. Imprezy plenerowe. 11. Jednostka zajęć rekreacyjnych – rodzaje, zasady budowy i jej struktura. 12. Formy organizacyjne i prowadzenia zajęć ruchowych. 13. Metody wychowawcze w rekreacji. 14. Metody nauczania czynności ruchowych w rekreacji. 15. Sylwetka organizatora imprez rekreacyjnych – predyspozycje psychofizyczne animatora i instruktora. <p>Ćwiczenia audytoryjne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Istota i znaczenie rekreacji. 2. Czas wolny – ujęcie historyczne oraz współczesny fenomen. 3. Rola rekreacji fizycznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób. 4. Praca zawodowa instruktora i animatora rekreacji. 5. Cele rekreacji ruchowej. Zasady dydaktyczno-wychowawcze w rekreacji. 6. Metodyka zajęć ruchowych z dziećmi i młodzieżą. 7. Rekreacyjne formy aktywności ruchowej bezpieczne dla seniorów – wskazania metodyczne. 8. Metodyka zajęć rekreacyjnych na boisku i obiektach sportowych. 9. Zajęcia rekreacyjne w terenie – tok postępowania wybranych zabaw i gier. 10. Scenariusz zajęć – studium przypadku. 11. Rekreacyjne formy aktywności ruchowej bezpieczne dla seniorów. 12. Przykładowe programy i regulaminy wybranych imprez rekreacyjnych. 13. Przykłady rozwiązań praktycznych realizacji zajęć rekreacyjnych w terenie: <ol style="list-style-type: none"> a) formy gimnastyczne w rekreacji, b) zimowe formy rekreacji ruchowej,

c) lekkoatletyczne formy rekreacji.

5. Efekty kształcenia i sposoby weryfikacji

Efekt przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot (spełnił minimum wymagań)	Efekt kierunkowy	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji efektów kształcenia (forma zaliczeń)
C2_W_01 C2_W_02	<p>w zakresie wiedzy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zna podstawową terminologię z zakresu rekreacji ruchowej i czasu wolnego. 2. Posiada podstawową wiedzę i terminologię z zakresu teorii i metodyki rekreacji. 	K_W01 K_W12	wykład	egzamin pisemny
C2_U_01 C2_U_02 C2_U_03	<p>w zakresie umiejętności:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posiada umiejętności techniczne i ruchowe z zakresu wybranej formy aktywności ruchowej. 2. Posiada umiejętności pracy indywidualnej i zespołowej w zakresie projektowania prowadzenia zajęć ruchowych. 3. Posiada umiejętności opracowania i prezentowania własnych scenariuszy zajęć ruchowych. 	K_U01 K_U07 K_U09	ćwiczenia audytoryjne	prezentacja
C2_K_01 C2_K_02 C2_K_03	<p>w zakresie kompetencji społecznych:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ma świadomość potrzeby ciągłego dokształcania się. 2. Działa zgodnie z zasadami bhp. 3. W sposób odpowiedzialny przygotowuje się do swojej pracy dbając o poziom sprawności fizycznej. 	K_K01 K_K06 K_K08		

6. Sposób obliczania oceny końcowej

Srednia arytmetyczna: 50% wykłady, 50% ćwiczenia

7. Zalecana literatura

Literatura podstawowa:

1. Bielec G. Półtorak W. Warchoń K., *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, PROKSENIA, Kraków 2011.
2. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.), *Teoria i metodyka rekreacji* (zagadnienia podstawowe). AWF, Poznań 2001.
3. Burgiel R. (red.), *Metodyka rekreacji ruchowej*. ZG TKKF, Warszawa 1993.
4. Toczek-Werner S. (red.), *Podstawy rekreacji i turystyki*. AWF, Wrocław 2005.
5. Winiarski R., *Wstęp do teorii rekreacji*. AWF, Kraków 1989.

Literatura uzupełniająca:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toczek-Werner S., <i>Osoba i zawód animatora czasu wolnego</i>. Zeszyty Naukowe. AWF, Wrocław 1993, 57. 2. Litwicka P., <i>Metodyka i technika pracy animatora czasu wolnego</i>, Proksenia Kraków, 2010.
8. Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)	
Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta [h]
wykład	30
konsultacje	20
przygotowanie ogólne do zajęć	20
praca w bibliotece	10
praca indywidualna nad projektem	20
ćwiczenia audytoryjne	30
ćwiczenia terenowe	3
Przygotowanie do ćwiczeń	15
Przygotowanie do kolokwium	10
Przygotowanie do egzaminu	20
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	178
Punkty ECTS za moduł/przedmiot	6
9. Uwagi	

***) Uwaga: w przypadku przedmiotów/modułów trwających więcej niż jeden semestr należy rozpisać semestralnie punkty 3, 4, 5, 6, 8**

