

Podstawy rekreacji - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Podstawy rekreacji
Kod przedmiotu	04.4-WZS-TiRP-PodR
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Turystyka i rekreacja
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	doc. dr Jolanta Adach

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę
Ćwiczenia	15	1	9	0,6	Egzamin

Cel przedmiotu

Wyposażenie w wiedzę z zakresu rekreacji, kształtowania aktywnej postawy pro-rekreacyjnej, samodzielne planowanie, programowanie i realizacja różnych form rekreacji, niezależnie od odbiorców i miejsc realizacji oraz ocena efektów swojego działania.

Wymagania wstępne

Aktywna postawa na zajęciach, brak przeciwwskazań do zajęć ruchowych, pomysłowość i inwencja w trakcie przygotowań i realizacji różnych form rekreacji.

Zakres tematyczny

Ćwiczenia (15h)

Zarys dziejów rekreacji.

Klasyfikacja i analiza form rekreacji.

Czynniki i bariery rozwoju rekreacji.

Aktywność rekreacyjna różnych grup społecznych.

Praca zawodowa a rekreacja.

Rola rekreacji fizycznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

Organizacja rekreacji w Polsce i wybranych krajach.

Nowe kierunki w „Sporcie dla wszystkich” w Polsce i na świecie.

Laboratoria (30h)

Kajakarstwo turystyczne i rowery wodne - rola aktywności rekreacyjnej na wodzie w rozwoju i życiu człowieka. Zasady bezpieczeństwa, elementy techniczne kajakarstwa.

Wycieczki terenowe – kajakami i rowerami wodnymi (5h).

Pływanie rekreacyjne - rola aktywności rekreacyjnej w wodzie w rozwoju i życiu człowieka. Zasady pływania na wodach otwartych, doskonalenie techniki pływania stylem dowolnym. Pływanie w ubraniu i rozbieranie się w wodzie (3h).

Rezydentura i integracja - wybrane elementy warsztatu pracy rezydenta - praktyczne przykłady wybranych form promocji usług turystycznych, sposoby pozyskiwania informacji dot. bazy hotelowej, gastronomicznej i rekreacyjnej ośrodka turystycznego oraz oferty turystycznej regionu. Możliwości organizacji czasu na imprezie integracyjnej, praktyczne przykłady zabaw integracyjnych. Możliwości wykorzystania elementów środowiska naturalnego w przeprowadzaniu gier integracyjnych, przygotowanie i przeprowadzenie nocnych gier integracyjnych (4h).

Wędrówka terenowa piesza - zasady poruszania się w grupie zorganizowanej po drogach publicznych i leśnych, oznaczenia tras i szlaków. Nordic walking – elementy techniczne, wędrówka szlakiem (3h).

Zajęcia plenerowe - rola aktywności rekreacyjnej na powietrzu w rozwoju i życiu człowieka. Wybrane gry plenerowe - technika gry, ćwiczenia przygotowawcze, przepisy i sędziowanie, wytyczanie boiska, organizacja zawodów (4h).

Gry i zabawy terenowe - organizacja i prowadzenie wybranych przykładów (4h).

Dzień sportu na placówce wypoczynku letniego - zasady organizacji, opracowanie

i omówienie prób sprawnościowych, organizacja i udział w zawodach, umiejętność sędziowania (4h).

Gry kartograficzne w terenie - wybrane wiadomości z zakresu kartografii, orientacja w terenie z wykorzystaniem mapy, opanowanie umiejętności posługiwania się kompasem. Przykładowa gra kartograficzna z elementami biegu na orientację (3h).

Metody kształcenia

Prelekcja interaktywna.

Prezentacja multimedialna.

Pokaz i objaśnienie.

Działania praktyczne.

Warsztaty zajęciowe.

Zajęcia terenowe.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
zna mechanizmy rozwoju organizmu dzieci i młodzieży oraz możliwości wykonywania wysiłków fizycznych różnego typu. Wykazuje znajomość procesów starzenia się organizmu oraz możliwości wykonywania wysiłków rekreacyjnych.	- K_W20 - K_W21 - K_W23	- dyskusja - egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - projekt	- Laboratorium - Ćwiczenia
zna mechanizmy działania i skutki stosowania różnych form rekreacji na organizm.	- K_W20 - K_W21 - K_W23	- dyskusja - egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - projekt	- Laboratorium - Ćwiczenia
potrafi pracować i działać w grupie i pełnić w niej różne role.	K_K02	- dyskusja - egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - projekt	- Laboratorium - Ćwiczenia
posiada wiedzę o roli wysiłku fizycznego dla funkcjonowania organizmu człowieka i jego wpływie na organizm.	- K_W20 - K_W21	- dyskusja - egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - projekt	- Laboratorium - Ćwiczenia
potrafi dobrać właściwe formy i metody rekreacji zależne od jej odbiorców. Potrafi wskazać błędy w zakresie aktywności fizycznej.	K_U21	- dyskusja - egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - projekt	- Laboratorium - Ćwiczenia
potrafi rozwiązywać problemy związane z realizacją zadań rekreacyjnych.	- K_K02 - K_K03 - K_K08	- dyskusja - egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - projekt	- Laboratorium - Ćwiczenia

Opis efektu	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Potrafi planować, projektować i realizować zadania z zakresu rekreacji i promocji zdrowego stylu życia.	• K_U21 • K_U22	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Laboratorium • Ćwiczenia
zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia	• K_W20 • K_W21	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Laboratorium • Ćwiczenia
realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy.	• K_K02 • K_K09	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Laboratorium • Ćwiczenia
potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie rekreacji i promocji zdrowego stylu życia.	• K_U21	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Laboratorium • Ćwiczenia
rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, potrafi uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę i umiejętności.	• K_K01	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Laboratorium • Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

- Frekwencja.
- Aktywna postawa na zajęciach.
- Pozytywna ocena z projektu i działań praktycznych.
- Pozytywna ocena z egzaminu.

Literatura podstawowa

1. Dąbrowski A. (red.), (2006). Zarys teorii rekreacji ruchowej. AlmaMer Wyższa Szkoła Ekonomiczna, AWF, Warszawa.
2. Kielbasiewicz - Drozdowska I., Siwiński W. (red), (2001). Teoria i metodyka rekreacji: zagadnienia podstawowe. AWF, Poznań.
3. Napierała M., Muszkieta R. (2011). Wstęp do teorii rekreacji. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz .
4. Pilawska A., Pilawski A., Pietrzyński W. (2003). Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. GWSH, Katowice.
5. Siwiński W., Tauber R. D. (2004). Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodyczne. WSHiG, Poznań.
6. Siwiński W., Tauber R. D., E. Mucha-Szajek E. (2008). Współczesne tendencje w rekreacji i turystyce. Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań.
7. Toczek – Werner S. (red.), (2008). Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław.
8. Trześniowski R. (1995). Zabawy i gry ruchowe. Wyd. Szkolne i Pedagog., Warszawa.

Literatura uzupełniająca

1. Dąbrowski A. (red.), (2003). Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania. Wydawnictwo Naukowe NOVUM, Warszawa – Płock.
2. Fąk T., Szołtynis D. (1995). Sport dla wszystkich. Gry rekreacyjne. Zeszyt 1, Warszawa.
3. Kubińska Z., Bergier B. (2005). Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. PWSZ, Biała Podlaska.
4. Łobożewicz T. (red) (1996). Sportowe wakacje – poradnik dla organizatora wypoczynku wakacyjnego dzieci i młodzieży. Centralny Ośrodek Sportu. Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa.
5. Nałęcka D. (1998). Sport dla każdego. Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej. Warszawa.
6. Nałęcka D., Bytniewski M. (red.), (2006). Teoria i praktyka w rekreacji ruchowej. PWSZ, Biała Podlaska.
7. Parnicka U. (red.), (2003). Rekreacja w rodzinie, TKKF, Warszawa.

8. Salita J. i wsp. (1998). Rekreacja na wakacjach. Poradnik dla wychowawców kolonijnych, rodziców i organizatorów wypoczynku letniego dzieci w wieku 7 – 12 lat. Interspar, Warszawa.
9. Siwiński W. (2002). Adaptacja do zawodu animatora rekreacji i turystyki. AWF, Poznań.
10. Wolańska T., Lisowska J. (red.), (1997). Sport dla wszystkich: wybrane dyscypliny. PTNKF, Warszawa.
11. Żukowska Z. (red.), (2000). Ja – zdrowie – ruch: poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli. PTNKF, Warszawa.

Uwagi

Zmodyfikowane przez doc. dr Jolanta Adach (ostatnia modyfikacja: 09-04-2020 13:35)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ