

Podstawy rekreacji - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Podstawy rekreacji
Kod przedmiotu	04.4-WZS-TiRP-PodRe
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	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
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
Wykład	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Wypożyczenie w wiedzę z zakresu rekreacji, kształtowania aktywnej postawy pro-rekreacyjnej, samodzielnego planowania, programowania i realizacji różnych form rekreacji, niezależnie od odbiorców i miejsc realizacji oraz oceny efektów swojego działania.

Wymagania wstępne

Otwartość umysłu, chęć zdobywania wiedzy.

Zakres tematyczny

Podstawowe pojęcia z zakresu rekreacji.

Istota rekreacji fizycznej – jej funkcje i znaczenie w różnych okresach życia człowieka.

Wskazówki organizacyjno-metodyczne do prowadzenia zajęć rekreacyjnych.

Podstawowe środki stosowane w rekreacji ruchowej.

Rola oraz formy rekreacji rodzinnej.

Rekreacja ruchowa osób starszych.

Rekreacja osób niepełnosprawnych.

Metody kształcenia

Prelekcja interaktywna.

Prezentacja multimedialna.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
potrafi rozwiązywać problemy związane z realizacją zadań rekreacyjnych.	K_K02 K_K03 K_K08	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład
zna mechanizmy działania i skutki stosowania różnych form rekreacji na organizm.	K_W20 K_W21 K_W23	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład
rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, potrafi uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę i umiejętności.	K_K01	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład
posiada wiedzę o roli wysiłku fizycznego dla funkcjonowania organizmu człowieka i jego wpływie na organizm.	K_W20 K_W21	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład

Opis efektu	Symboly efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
potrafi pracować i działać w grupie i pełnić w niej różne role.	K_K02	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład
zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.	K_W20 K_W21	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład
realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy.	K_K02 K_K09	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład
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	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład
Potrafi planować, projektować i realizować zadania z zakresu rekreacji i promocji zdrowego stylu życia.	K_U21 K_U22	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład
potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie rekreacji i promocji zdrowego stylu życia.	K_U21	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład
potrafi dobrać właściwe formy i metody rekreacji zależne od jej odbiorców. Potrafi wskazać błędy w zakresie aktywności fizycznej.	K_U21	- aktywność w trakcie zajęć - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Wykład

Warunki zaliczenia

Pozytywna ocena z zaliczenia.

Literatura podstawowa

- Dąbrowski A. (red.), (2006). Zarys teorii rekreacji ruchowej. AlmaMer Wyższa Szkoła Ekonomiczna, AWF, Warszawa.
- Kiełbasiewicz - Drozdowska I., Siwiński W. (red), (2001). Teoria i metodyka rekreacji: zagadnienia podstawowe. AWF, Poznań.
- Napierała M., Muszkieta R, (2011). Wstęp do teorii rekreacji. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz .
- Piławska A., Piławski A., Pietrzyński W. (2003). Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. GWSH, Katowice.
- Siwiński W., Tauber R. D. (2004). Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodyczne. WSHiG, Poznań.
- Siwiński W., Tauber R. D., E. Mucha-Szajek E. (2008). Współczesne tendencje w rekreacji i turystyce. Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań.
- Toczek – Werner S. (red.), (2008). Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław.

Literatura uzupełniająca

- Dąbrowski A. (red.), (2003). Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania. Wydawnictwo Naukowe NOVUM, Warszawa – Płock
- Kubińska Z., Bergier B. (2005). Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. PWSZ, Biała Podlaska.
- Nałęcka D. (1998). Sport dla każdego. Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej. Warszawa.
- Nałęcka D., Bytniewski M. (red.), (2006). Teoria i praktyka w rekreacji ruchowej. PWSZ, Biała Podlaska.
- Parnicka U. (red.), (2003). Rekreacja w rodzinie, TKKF, Warszawa.
- Siwiński W. (2002). Adaptacja do zawodu animatora rekreacji i turystyki. AWF, Poznań.

Uwagi

Zmodyfikowane przez doc. dr Jolanta Adach (ostatnia modyfikacja: 09-04-2020 13:34)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ