

Rekreacja ruchowa - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Rekreacja ruchowa
Kod przedmiotu	04.4-WZS-TiRP-Rru
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	5
Liczba punktów ECTS do zdobycia	4
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
Ćwiczenia	45	3	27	1,8	Egzamin

Cel przedmiotu

- wykazanie walorów rekreacyjnych i wychowawczych różnych form rekreacji
- poznanie zasobu ćwiczeń oraz przepisów gier z uwzględnieniem wyznaczników rekreacji
- pozyskanie podstawowych umiejętności niezbędnych do organizacji i prowadzenia zajęć z wybranych form rekreacji ruchowej z osobami i grupami społecznymi w różnym wieku.

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań do zajęć ruchowych.

Aktywna postawa na zajęciach.

Pomysłowość i inwencja w trakcie przygotowań i realizacji wybranych form rekreacji.

Zakres tematyczny

Zasady i umiejętność prawidłowego doboru poszczególnych elementów torów przeszkód - przykłady:

- wersja strumieniowa

- wersja zespołowa.

Gry i zabawy na wesoło.

Gry i zabawy z wykorzystaniem przyborów nietypowych: gazety, papier toaletowy, koce, ręczniki, butelki i talerze plastikowe, opony, szyszki, kartony, gąbki do mycia itp.

Gry drużynowe i ich odmiany: w dwa ognie, w cztery ognie.

Unihokej: przepisy gry, sędziowanie, ćwiczenia, zabawy i gry wprowadzające i doskonalące technikę i taktykę gry.

Gimnastyka podstawowa dla różnych grup wiekowych.

Gimnastyka krzeselkowa.

Fitness – omówienie i demonstracja wybranych form takich jak np.: aerobik, callanetics, joga, step i in.

Korfbal jako przykład gry drużynowej koedukacyjnej – przepisy gry, sędziowanie.

Kręgle, bowling – podobieństwo i różnice, regulaminy gier, podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne.

Tenis stołowy: ćwiczenia i gry doskonalące elementy techniczno-taktyczne gry, przepisy gry, sędziowanie.

Palant, kwadrant – podobieństwo i różnice, opanowanie zasad gry i umiejętności techniczno-taktycznych oraz sędziowania.

Golf, mini golf, krykiet – zasady gry, opanowanie podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych.

Gra w gumę i jej odmiany, gra w kapsle i inne – jako przykłady gier podwórkowych.

Siatkonoga (piłka nożna przez siatkę) – opanowanie podstawowych umiejętności techniczno- taktycznych, przepisów gry, sędziowania.

Tenis - opanowanie podstawowych umiejętności techniczno- taktycznych, przepisów gry, sędziowania.

Kometka - opanowanie podstawowych umiejętności techniczno- taktycznych, przepisów gry, sędziowania.

Boccia - opanowanie podstawowych umiejętności techniczno- taktycznych, przepisów gry, sędziowania.

Ringo - opanowanie podstawowych umiejętności techniczno- taktycznych, przepisów gry, sędziowania.

Metody kształcenia

- pokaz i objaśnienie
- metoda praktycznego działania, w tym kierowanego
- metoda zadaniowa
- metoda problemowa

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
potrafi sprawnie komunikować się z ludźmi, także w warunkach stresu przekazywać im informacje związane z realizacją zajęć oraz prawidłowo interpretować oczekiwania uczestników prowadzonych zajęć.	• K_K02	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Ćwiczenia
potrafi dobrać metody działania i przygotowywać osoby z różnych grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego.	• K_U21 • K_U30	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Ćwiczenia
dba o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań z zakresu rekreacji ruchowej.	• K_K03	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Ćwiczenia
posiada podstawową wiedzę i zna terminologię z zakresu rekreacji ruchowej.	• K_W27	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Ćwiczenia
zna teoretyczne podstawy działań organizacyjnych i etycznych w zakresie rekreacji ruchowej wobec jednostek i grup społecznych w różnych okresach życia człowieka.	• K_W26	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Ćwiczenia
ma świadomość ważności rekreacji ruchowej w zdrowym stylu życia.	• K_K08	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Ćwiczenia
potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników.	• K_U30	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

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

Literatura podstawowa

1. Bondarowicz M. Staniszewski T., (2003). Wielka księga zabaw i gier ruchowych. Część I - Wiosenno-lletnie ciepłe dni. Część II – Jesiennie-zimowe chłodne dni. Wyd.BK, Wrocław.

2. Cendrowski Z., (1998). Wakacje na sportowo: propozycje ćwiczeń, zawodów i innych pożytecznych zajęć ruchowych przydatnych dla organizatorów obozów, kolonii i innych form aktywnego wypoczynku. Szkolny Związek Sportowy, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
3. Cichalewska A., Kolarczyk E., Arlet A. (2004). Aerobik. AWF, Kraków.
4. Fraser T., (2004). Łatwa joga. Wyd. BIS, Warszawa.
5. Grodzka-Kubiak E., (2002). Aerobik czy fitness. Wyd.DDK Edition, Poznań
6. Karkosz K., (2004). Gimnastyka – systematyka, technika i metodyka wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice.
7. Królak A., (1999). Tenisa dla dzieci, nauczycieli i rodziców. WSiP, Warszawa.
8. Nawara H., (2002). Badminton. AWF, Wrocław.
9. Raisin L., (2004). Stretching dla każdego. Wyd. WiŻ, Warszawa.
10. Strugarek J., (2009). Plenerowe i halowe gry rekreacyjne. Wyd. Naukowe UAM, Poznań.
11. Szot Z., (2002). Aerobik, teoria i technika wykonania. AWF, Gdańsk.
12. Trzeźniowski R., (1995). Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa.

Literatura uzupełniająca

1. Barański K., (1969). Zabawowe formy ćwiczeń gimnastycznych. Sport i Turystyka, Warszawa.
2. Bondarowicz M., (2003). Zabawy w grach sportowych. Wydanie I. WSiP, Warszawa.
3. Bondarowicz M. (1998). Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa.
4. Borowiecki St., Klimowa M., (1985). Gry i zabawy na koloniach i zimowiskach. Inst. Wyd. Związków Zawodowych, Warszawa
5. Janikowska-Siatka M., (2004). Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wychowania fizycznego i festynach sportowo-rekreacyjnych. Wydanie III. WSiP, Warszawa.
6. Nawara H., Nawara U., (2003). Gry i zabawy integracyjne. AWF, Wrocław.
7. Nawara H., Nawara U., (2003). Wypoczynek dzieci i młodzieży na obozach i koloniach. Scenariusze imprez. AWF, Wrocław.
8. Opoka D. M., (2002). Fitness – sposób na życie. Zeszyt nr 1. TKKF, Warszawa.
9. Salita J., Zawodniak M., (1998). Rekreacja na wakacjach: poradnik dla wychowawców kolonijnych, rodziców, organizatorów wypoczynku letniego dzieci w wieku 7 – 12 lat. Wyd. Interspor, Warszawa.
10. Stawczyk Zd., (1998). Gry i zabawy lekkoatletyczne: poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu. Wydanie II poszerzone. AWF, Poznań.
11. Tondeli G., (2004). W stronę sportu. Propozycje gier i zabaw dla dzieci 9-13 lat.
12. Wołyniec J., (red.), (2003). Przepisy zespołowych gier sportowych w zakresie podstawowym. Wyd. BK, Wrocław.
13. Zieliński L., (2000). Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych. Wyd. ABA, Warszawa.

Uwagi

Zmodyfikowane przez doc. dr Jolanta Adach (ostatnia modyfikacja: 09-04-2020 13:37)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ