

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 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Olga Mądrzak

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 podstawy pro-rekreacyjnej, samodzielnego planowania, programowania i realizacji różnych form rekreacji, niezależnie od odbiorców i miejsc realizacji. Umiejętność oceny efektów swojego działania.

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań do zajęć ruchowych.

Zakres tematyczny

Ćwiczenia (15h)

1. Zarys dziejów rekreacji.
2. Klasyfikacja i analiza form rekreacji.
3. Czynniki i bariery rozwoju rekreacji.
4. Rekreacja osób niepełnosprawnych.
5. Patologiczne zachowania dzieci i młodzieży w czasie wolnym. Zapobieganie przejawom niewłaściwego spędzania czasu wolnego.
6. Organizacja rekreacji w Polsce i wybranych krajach.
7. Nowe kierunki w „Sporcie dla wszystkich” w Polsce i na świecie.

Laboratoria (30h)

1. Gry i zabawy podwórkowe.
2. Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów środowiska naturalnego.
3. Team building i imprezy integracyjne.
4. Gry i zabawy z wykorzystaniem przyborów nietypowych.
5. Zabawy zręcznościowe, kształtujące refleks i spostrzegawczość.
6. Gry edukacyjne, zagadki i łamigłówki w rekreacji.
7. Quest terenowy.
8. Dzień rekreacji w klubie seniora.
9. Gra z elementami biegu na orientację.
10. Letnie igrzyska olimpijskie – impreza dla dzieci.
11. Zimowe igrzyska olimpijskie – impreza dla dzieci.

Metody kształcenia

Metody podające (prezentacja multimedialna), metoda aktywizująca, dyskusja, zajęcia praktyczne.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
-------------	-----------------	--------------------	-------------

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Zna różne formy rekreacji oraz mechanizmy ich działania a także skutki stosowania różnych form rekreacji na organizm	• K_W01 • K_W07	• aktywność w trakcie zajęć • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • przygotowanie projektu	• Laboratorium • Ćwiczenia
Potrafi dobrać właściwe formy i metody rekreacji zależne od jej odbiorców.	• K_W14 • K_U17	• egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • przygotowanie projektu	• Laboratorium • Ćwiczenia
Potrafi rozwiązywać problemy związane z realizacją zadań rekreacyjnych	• K_U15 • K_K01 • K_K03	• egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • przygotowanie projektu	• Laboratorium • Ćwiczenia
Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia	• K_U18 • K_K04	• egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • przygotowanie projektu	• Laboratorium • Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Ćwiczenia:

frekwencja, pozytywna ocena z projektu

Laboratoria:

frekwencja, aktywność na zajęciach, pozytywna ocena z projektów

Ocena końcowa:

pozytywna ocena z ćwiczeń i laboratorium, pozytywna ocena z egzaminu

Literatura podstawowa

1. Zarys teorii rekreacji ruchowej. Dąbrowski A., 2006, AlmaMer WSE, AWF, Warszawa.
2. Teoria i metodyka rekreacji: zagadnienia podstawowe. (red.) Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W., AWF Poznań
3. Wstęp do teorii rekreacji. Napierała M., Muszkieta R., 2011, Wyd. UKW, Bydgoszcz.
4. Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. (red.) Kubińska Z., Bergier B., 2005, PWSZ Biała Podlaska
5. Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne. Siwiński W., 2004, Wyd. Naukowe WSHiG, Poznań
6. Animacja czasu wolnego w turystyce: praktyczny podręcznik dla animatorów. Bączek J.B., 2009, Stageman Polska, Warszawa.
7. Metodyka i technika pracy animatora czasu wolnego. Litwicka P., 2010, Proksenia, Kraków.

Literatura uzupełniająca

1. Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania. (red.) Dąbrowski A., 2003, WN Novum, Warszawa - Płock

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Agnieszka Gandecka (ostatnia modyfikacja: 27-02-2023 21:22)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ