

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 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	5
Liczba punktów ECTS do zdobycia	4
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
Ćwiczenia	45	3	27	1,8	Egzamin

Cel przedmiotu

Poznanie różnych form rekreacji – sposobu ćwiczeń oraz przepisów gier. Pozyskanie podstawowych umiejętności niezbędnych do organizacji i prowadzenia zajęć z wybranych form rekreacji ruchowej z osobami i grupami w różnym wieku.

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań do zajęć ruchowych. Pomysłowość.

Zakres tematyczny

1. Zasady i umiejętność prawidłowego doboru poszczególnych elementów torów przeszkód.
2. Gry i zabawy - wybrane formy.
3. Wybrane gry drużynowe i ich odmiany – ćwiczenia wprowadzające, zasady, przebieg.
4. Wybrane formy aktywności rekreacyjnej – zasady, przebieg.

Metody kształcenia

Pokaz i objaśnienie, metoda praktycznego działania, metoda zadaniowa, metoda problemowa.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Posiada podstawową wiedzę i zna terminologię z zakresu rekreacji ruchowej.	• K_W01 • K_W14	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Ćwiczenia
Rozumie konieczność troski o poziom sprawności fizycznej niezbędny do wykonywania zadań z zakresu rekreacji ruchowej. Ma świadomość wagi rekreacji ruchowej w zdrowym stylu życia.	• K_W07 • K_K01 • 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 warunków oraz zainteresowań uczestników.	• K_U15 • K_U17 • K_K04	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Ćwiczenia

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Potrafi sprawnie przekazywać informacje związane z realizacją zajęć oraz prawidłowo interpretować oczekiwania uczestników.	• K_U05 • K_U19 • K_K02	• dyskusja • egzamin - ustny, opisowy, testowy i inne • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Część praktyczna:

Frekwencja, aktywna postawa na zajęciach, pozytywna ocena z działań praktycznych, pozytywna ocena z egzaminu końcowego.

Ocena końcowa:

Frekwencja, aktywna postawa na zajęciach, pozytywna ocena z działań praktycznych, pozytywna ocena z egzaminu końcowego.

Literatura podstawowa

1. Wielka księga zabaw i gier ruchowych. Część I – Wiosenno-letnie ciepłe dni. Bondarowicz M., Staniszewski T., 2003, Wyd. BK, Wrocław.
2. Wielka księga zabaw i gier ruchowych. Część II – Jesienno-zimowe chłodne dni. Bondarowicz M., Staniszewski T., 2003, Wyd. BK, Wrocław.
3. Sto gier ruchowych: podręcznik dla wychowawców pracujących z dziećmi i młodzieżą. Wiertsema H., 1999, Klamza, Lublin.
4. Zabawy i gry ruchowe. Trześniowski R., 1995, WSiP, Warszawa.
5. Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym. (red.) Wołyniec J., 2003, Wyd. BK, Wrocław

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Agnieszka Gandecka (ostatnia modyfikacja: 27-02-2023 21:26)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ