

# KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

## INFORMACJE OGÓLNE

### 1. Nazwa przedmiotu

Teoria i metodyka rekreacji

### 2. Nazwa kierunku

Turystyka i Rekreacja

### 3. Poziom studiów

Studia pierwszego stopnia

### 4. Liczba punktów ECTS

3

### 5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
III	15	15				

### 6. Język wykładowy

polski

### 7. Wykładowca

Ewa Stępień – dr

## INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

### 8. Wymagania wstępne

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu czasu wolnego i rekreacji ruchowej

### 9. Cele przedmiotu

C1 Wprowadzenie w podstawowe zagadnienia z teorii, organizacji i metodyki rekreacji ruchowej.

C2 Wdrożenie do teoretycznego i praktycznego przygotowania studentów do samodzielnej analizy procesów dokonujących się w obszarze sportu dla wszystkich.

C3 Kształtowanie umiejętności przeprowadzenia diagnozy potrzeb ludzkich i dostosowania do nich oferty rekreacyjnej.

C4 Przygotowanie do planowania, organizowania i prowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych z różnymi grupami odbiorców oraz organizacji i realizacji imprez rekreacyjnych.

### 10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do  
kierunkowych  
efektów  
uczenia się

## WIEDZA

EU01	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu różnorodne zjawiska nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych, przyrodniczych i nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem	K_W01
EU02	Zna i rozumie kategorie pojęciowe i terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem	K_W02
EU03	Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka	K_W06
EU04	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym	K_W07

## UMIEJĘTNOŚCI

EU05	Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w zakresie turystyki i rekreacji w wielu jej aspektach: zdrowotnych, przyrodniczych, ekonomicznych, kulturowych oraz zjawiska społeczne z nim związane	K_U01
EU06	Potrafi wykorzystać wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi obszarami funkcjonalnymi w typowych sytuacjach profesjonalnych	K_U02
EU07	Potrafi wykorzystywać zdobytą wiedzę z zakresu turystyki i rekreacji oraz zadania typowe dla działalności zawodowej	K_U14
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
EU08	Jest gotów do komunikowania się z otoczeniem w miejscu pracy i poza nim oraz przekazywania wiedzy przy użyciu różnych środków przekazu informacji (w języku ojczystym i angielskim)	K_K02
EU09	Jest gotów do samodzielnego podejmowania zadań, szczególnie w sytuacji potrzeb wynikających ze zmieniającymi się warunkami realizacji imprez turystycznych czy zajęć rekreacyjnych	K_K04
EU10	Jest gotów do wejścia na rynek pracy i jest przygotowany do zmiany zatrudnienia	K_K05
EU11	Jest gotów do rozwijania i wykorzystywania zdolności interpersonalnych	K_K07
<b>11. Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć – wykłady</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cechy współczesnego sportu dla wszystkich, charakterystyka społeczeństwa czasu wolnego, czas wolny jako dobro społeczne. Rola i funkcje czasu wolnego i rekreacji.</li> <li>2) Rekreacja ruchowa w różnych fazach życia – potrzeby rekreacyjne dzieci, młodzieży, dorosłych</li> <li>3) Profilaktyczno–zdrowotne znaczenie rekreacji ruchowej</li> <li>4) Wprowadzenie do metodyki rekreacji ruchowej. Proces rekreacji</li> <li>5) Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami starszymi, z nadwagą i otyłością oraz kobietami w ciąży</li> <li>6) Zasady organizacji imprez rekreacyjnych</li> <li>7) Kompetencje zawodowe i osobowościowe instruktora rekreacji oraz animatora czasu wolnego.</li> </ol>		
<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Środowisko a rekreacja ruchowa</li> <li>2) Motoryczność w ontogenezie</li> <li>3) Paradygmat zdrowia we współczesnej rekreacji ruchowej (dekalog Cendrowskiego)</li> <li>4) Trening zdrowotny</li> <li>5) Metodyka rekreacji: Środki i formy dydaktyczne stosowane w rekreacji. Formy rekreacji, Zasady dydaktyczno-wychowawcze, Charakterystyka metod dydaktycznych. Omówienie toku zajęć, konspektu, osnovy zajęć rekreacyjnych, Proces rekreacji</li> <li>6) Sylwetka instruktora rekreacji ruchowej</li> <li>7) Metodyka prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku gry i zabawy rekreacyjne (podział, rola)</li> <li>8) Imprezy rekreacyjne – funkcje, klasyfikacja, zasady organizacji, bezpieczeństwo</li> <li>9) Kolokwium cząstkowe i końcowe</li> </ol>		
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>		
1. Wykład		
2. Prezentacje konwencjonalne i multimedialne		
3. Filmy dydaktyczne		
4. Analiza literatury przedmiotu		
<b>13. Sposoby oceny (cząstkowe, końcowe )</b>		
1. Ocena prezentacji przygotowanych przez chętnych studentów		
2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)		
3. Aktywny udział w zajęciach		
4. Egzamin pisemny		
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>		

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	40
2. Nakład pracy studenta	35
suma	75
liczba punktów ECTS	3
<b>15. Literatura</b>	
Literatura podstawowa:	
1. Siwiński W., Kiełbasiewicz-Drozdowska I. [red.], (2001), Teoria i metodyka rekreacji, AWF Poznań	
2. Pilawska A., Pilawski A., Pietrzyński W. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. GWSzH Katowice 2003.	
3. Bielec G., Półtorak W., Warchoń K., (2011), Zarys Teorii i Metodyki Rekreacji Ruchowej, Proksenia Uniwersytet Rzeszowski, Kraków	
4. Kwilecka M. /red./ (2006) Bezpośrednie funkcje rekreacji. ALMAMER. Warszawa	
5. Kształtowanie i ocena wydolności fizycznej kolarzy górskich za pomocą treningów o różnej intensywności / Rafał Hebisz.Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2019	
6. Nowoczesny trening funkcjonalny : trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji / Michael Boyle ; przekład Natalia Podlecka, Alicja Ziewiec.Wydanie polskie. - Łódź : Galaktyka, 2019	
Literatura uzupełniająca:	
1. Podstawy Teorii i Metodyki Rekreacji Ruchowej – podręcznik instruktora rekreacji ruchowej- część ogólna, E. Kozdroń (red) 2008 TKKF Warszawa	
2. Jegier A., Kozdroń E. (1997), Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej człowieka, ZG TKKF, Warszawa	
3. Biologiczne podstawy Rekreacji Ruchowej – Podręcznik dla instruktorów, A. Kęska (red.) 2008, TKKF Warszawa	
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>	
<b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem pisemnym</b> Egzamin pisemny sprawdzający wiedzę studenta. Czas trwania egzaminu 60 minut. Pozytywną ocenę otrzymuje student uzyskujący 60% poprawnych odpowiedzi. Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest - uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwiiów (forma pisemna lub ustna). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% poprawnych odpowiedzi. Chętni studenci mogą przygotować prezentację na wybrany przez prowadzącego temat. Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia wszystkich uzyskanych ocen oraz zaangażowanie studenta w ciągu całego semestru.	
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>	
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	