*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021-2022/2023*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2022/2023

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Podstawy rekreacji z elementami treningu zdrowotnego |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 3 rok / semestr 6 |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmioty kierunkowe |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | Dr hab. Zbigniew Barabasz, prof. UR |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Justyna Glińska, dr Gabriel Bobula |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 6 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Wiedza ogólna z zakresu: metodyki wychowania fizycznego, Teoria i metodyka sportu dzieci i młodzieży, fizjologii. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie z problematyką rekreacji i czasu wolnego. |
| C2 | Wyposażenie w podstawową wiedzę przygotowującą do zrozumienia problemów sportu dla wszystkich umożliwiającą w przyszłości wybrania właściwej drogi kształcenia. |
| C3 | Analiza procesów dokonujących się w obszarze rekreacji i jej rozwoju. |
| C4 | Zaznajomienie z prawidłowościami rządzącymi aktywnością ruchową, rozwinięcie umiejętności analizy procesów rozwoju i oceny skutków jej realizacji, prognozowania kierunków jej rozwoju. |
| C5 | Zapoznanie z zasadami treningu zdrowotnego. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Student wyjaśnia podstawowe terminy związane  ze sprawnością fizyczną i motorycznością człowieka, istotę  i znaczenie rekreacji, jej ogniwa. Charakteryzuje założenia koncepcji „Health Related Fitness” oraz wymienia metody diagnozowania aktywności fizycznej, sprawności układu krążeniowo-oddechowego, czynniki i środki rekreacji ruchowej oraz jej uwarunkowania. | K\_W09 |
| EK\_02 | Charakteryzuje związki wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną, definiuje zachowania cechujące prozdrowotny styl życia oparty o rekreacje i trening zdrowotny. | K\_W11 |
| EK\_03 | Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka oraz jej rekreacyjne formy w promocji zdrowia i profilaktyce chorób. | K\_W12 |
| EK\_04 | Wymienia podstawowe zasady tworzenia i rozwoju różnych form przedsiębiorczości w instytucjach, towarzystwach i  stowarzyszeniach działających w obrębie kultury  fizycznej i sportu, w zakresie podstaw rekreacji i treningu zdrowotnego. | K\_W26 |
| EK­\_05 | Umie przygotować miejsce do aktywności fizycznej, rekreacji, treningu zdrowotnego z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Prezentuje rozwiązania praktycznych możliwości przeprowadzenia zajęć rekreacyjnych w terenie oraz ich monitoringu. | K\_U12 |
| EK\_06 | Projektuje i planuje zajęcia z wykorzystaniem technik informatycznych, aplikacji mobilnych w planowaniu i ocenie efektów treningu zdrowotnego. | K\_U22 |
| EK­\_07 | Promuje zdrowy styl życia w swoim środowisku poprzez organizowanie zajęć imprez z zakresu aktywności ruchowej czasu wolnego. | K\_K04 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Prezentacja literatury przedmiotu. Podstawowe pojęcia teorii rekreacji.  Pedagogika czasu wolnego i jej związki z rekreacją ruchową. |
| Organizacja imprezy rekreacyjnej. Impreza rekreacyjne, scenariusz, kosztorys, organizacja. Marketing w rekreacji ruchowej. |
| Trening zdrowotny. Testy badające wydolność fizyczną, monitoring pracy serca i próby wysiłkowe. |
| Instruktor rekreacji ruchowej i jego rola w pracy z grupą. |
| Rekreacji osób niepełnosprawnych i w wieku starczym, młodzieży i dzieci oraz rodzin. Bezpieczeństwo i organizacja zajęć. |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Istota i znaczenie rekreacji. Prakseologiczne ogniwa procesu rekreacji fizycznej. |
| Historia rekreacji i jej uwarunkowania. Organizacja rekreacji w Polsce i wybranych krajach. |
| Fizyczne i społeczne uwarunkowania rekreacji ruchowej. Czynniki i środki rekreacji ruchowej. |
| Rekreacyjne formy aktywności ruchowej. Imprezy plenerowe. |
| Rola rekreacji fizycznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób. |
| Zajęcia rekreacyjne w terenie – tok postępowania wybranych zabaw i gier. |
| Przykładowe programy i regulaminy wybranych imprez rekreacyjnych. |
| Przykłady rozwiązań praktycznych realizacji zajęć rekreacyjnych w terenie:  a) formy gimnastyczne w rekreacji,  b) zimowe formy rekreacji ruchowej,  c) lekkoatletyczne formy rekreacji. |

3.4 Metody dydaktyczne

*Wykład:* wykład problemowy/wykład z prezentacją multimedialną

*Ćwiczenia:* Metoda projektów (opracowanie imprezy rekreacyjnej/ praca w grupach/rozwiązywanie zadań w zakresie rekreacyjnych mobilnych aplikacji na telefon / dyskusja/ ćwiczenia praktyczne, zajęcia w terenie.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | kolokwium, | wykład  ćwiczenia |
| ek\_ 02 | kolokwium, | wykład  ćwiczenia |
| Ek\_ 03 | kolokwium, projekt | ćwiczenia wykład |
| ek\_ 04 | projekt | ćwiczenia  wykład |
| ek\_ 05 | obserwacja w trakcie zajęć, projekt | ćwiczenia |
| ek\_ 06 | obserwacja w trakcie zajęć, projekt | ćwiczenia |
| ek\_ 07 | obserwacja w trakcie ćwiczeń praktycznych  w terenie, projekt | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia: ocena z zaliczenia. Punkty uzyskane za kolokwia są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny. Planowane są 3 kolokwia i projekt. Odpowiedź ustna: ocena nauczyciela. Obserwacja w trakcie zajęć: ocena nauczyciela  Kryteria oceny z kolokwiów  51-60% max. pkt.- dst (3,0) 61-70% max. pkt.- dst plus (3,5) 71-80% max. pkt.- db (4,0) 81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 20 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | Udział w konsultacjach - 20 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Przygotowanie do zajęć - 15  przygotowanie projektu- 20 |
| SUMA GODZIN | 75 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 3 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  1. Bielec G. Półtorak W. Warchoł K., *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, PROKSENIA, Kraków 2011.  2. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.), *Teoria i metodyka rekreacji* (zagadnienia podstawowe). AWF, Poznań 2001.  3. Burgiel R. (red.), *Metodyka rekreacji ruchowej*. ZG TKKF, Warszawa 1993.  4. Toczek-Werner S. (red.), *Podstawy rekreacji i turystyki*. AWF, Wrocław 2005.  5. Winiarski R., *wstęp do teorii rekreacji*. AWF, Kraków 1989. |
| Literatura uzupełniająca:  1. Toczek-Werner S., *Osoba i zawód animatora czasu wolnego*. Zeszyty Naukowe. AWF, Wrocław 1993.  2. Litwicka P., Metodyka i technika pracy animatora czasu wolnego, Proksenia Kraków, 2010. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)