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

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *...* *2020/2021, 2021/2022, 2022/2023*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki ... 2022/2023

**1. Podstawowe informacje o przedmiocie**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Metodyka rekreacji ruchowej |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Turystyka i Rekreacja |
| Poziom studiów | studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 3 rok, sem. V i VI |
| Rodzaj przedmiotu | modułowy |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | dr Jacek Kulpiński |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Jacek Kulpiński |

**\* *-****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** |
| Sem. V | 10 | 5 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Sem.VI | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | 3 |

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość Microsoft Teams.

**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)** (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

ćwiczenia – zaliczenie na ocenę

             wykład - egzamin

**2.Wymagania wstępne**

|  |
| --- |
| Od studenta oczekuje się wiedzy ogólnej z zakresu przedmiotów takich jak: podstawy turystyki, metodyki rekreacji ruchowej, geografia turystyczna, krajoznawstwo, turystyka aktywna,  prawo, zarządzanie, obsługa ruchu turystycznego. |

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

**3.1 Cele przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Celem przedmiotu jest doskonalenie umiejętności analizy procesów dokonujących się w obszarze metodyki rekreacji ruchowej, oraz prognozowania kierunków jej rozwoju. |
| C2 | Doskonalenie umiejętności programowania i realizacji różnych form zajęć rekreacyjnych w różnych środowiskach i placówkach. |
| C3 | Wskazanie perspektyw własnego rozwoju w zakresie rekreacji ruchowej. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EK** (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| EK\_01 | Absolwent zna i rozumie teorię oraz ogólną metodologię badań w zakresie dyscyplin naukowych właściwych dla turystyki i rekreacji. | K\_W01 |
| EK\_02 | Absolwent potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje umiejętności korzystając z różnych źródeł i nowoczesnych technologii. | K\_U02 |
| EK\_03 | Absolwent jest gotów do odpowiedzialności za osoby uczestniczące w imprezach turystycznych i rekreacyjnych. | K\_K05 |

**3.3 Treści programowe**

* Problematyka wykładu
* Semestr V

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Podstawowe pojęcia i definicje rekreacji. Zarys dziejów rekreacji na świecie |
| Organizacja rekreacji na ziemiach polskich i w Polsce w różnych okresach dziejowych. |
| Czynniki i bariery rozwoju rekreacji. Rodzaje i formy rekreacji. |
| Uwarunkowania rozwoju motorycznego (środowiskowe, genetyczne, rozwojowe). Rozwój  Motoryczności w ontogenezie. |
| Motoryczności człowieka: strona potencjalna (predyspozycje motoryczne) i efektywna (zdolności  motoryczne). |

• Problematyka wykładu

• Semestr VI

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Pojęcie sprawności fizycznej i zdolności motorycznych. Klasyfikacja zdolności motorycznych. Kształtowanie cech motorycznych człowieka. |
| Zasady dydaktyczne prowadzenia zajęć rekreacyjnych. Typy jednostek zajęć rekreacyjnych. Konstrukcja metodyczna i struktura zajęć rekreacyjnych. |
| Metody, formy i środki w realizacji zajęć rekreacyjnych. |
| Style kierowania grupą rekreacyjną. Sylwetka instruktora (animatora) rekreacji. |
| Rodzaje i funkcje imprez sportowo-rekreacyjnych. Program i regulamin imprezy sportowo-rekreacyjnej. Rola instytucji, organizacji i stowarzyszeń w upowszechnianiu imprez rekreacyjnych. |

* Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych.
* Semestr V

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Aktywność rekreacyjna różnych grup społecznych i wiekowych. Znaczenie i funkcje rekreacji w ontogenezie człowieka. |
| Dobór, modelowanie i ocena natężenia wysiłku podczas zajęć rekreacyjnych z uwzględnieniem wieku, płci, oraz poziomu wiedzy, zdolności, umiejętności i specyfiki grup rekreacyjnych. |
| Planowanie zajęć rekreacyjnych, pojęcie konspektu i osnowy zajęć rekreacyjnych, budowa konspektu, analiza przykładowych scenariuszy. |
| Charakterystyka poszczególnych części scenariusza zajęć rekreacyjnych: czynności organizacyjne, rozgrzewka, podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń, część główna i końcowa zajęć rekreacyjnych. |
| Wskazania i przeciwwskazania do podejmowania prozdrowotnej aktywności fizycznej. |

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

• Semestr VI

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Opracowanie i analiza scenariuszy zajęć rekreacyjnych |
| Planowanie i organizowanie imprez sportowo-rekreacyjnych / systemy rozgrywek. |
| Zasady bezpieczeństwa i higieny oraz odpowiedzialności podczas realizacji różnych form rekreacyjnych. |
| Programowanie różnych form zajęć rekreacyjnych w różnych środowiskach i placówkach. |

**3.4 Metody dydaktyczne**

Np**.:**

*Wykład: Wykład z prezentacją multimedialną, kształcenie na odległość (zdalnie) - Microsoft Teams.*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), metody kształcenia na odległość (zdalnie) – Microsoft Teams.*

**4. METODY I KRYTERIA OCENY**

**4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | Kolokwium. | Ćw. |
| Ek\_ 02 | Przygotowanie projektu ( prezentacja multimedialna). | Ćw. |
| Ek\_03 | Dyskusja, test. | W (zal.) |
| Ek\_04 | Egzamin pisemny | W (egz.) |

**4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)**

|  |
| --- |
| Ćwiczenia - ocena z zaliczenia  75% oceny stanowią wyniki kolokwiów, 25% ocena aktywności na zajęciach. Planowane są dwa kolokwia.  Punkty uzyskane za kolokwia są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny  - do 50% - niedostateczny,  - 50% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  Wykład - Egzamin  Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie ćwiczeń. Egzamin odbywa się w formie pisemnej i składa się z części teoretycznej i części zadaniowej. Studenci którzy uzyskają zaliczenie ćwiczeń na ocenę powyżej dobrej mogą być zwolnieni z części zadaniowej – ocena z zaliczenia uznana jest wówczas jako ocena z części zadaniowej. Aby uzyskać ocenę pozytywną trzeba zaliczyć obydwie części. Studenci, którzy zaliczyli tylko jedną część egzaminu mają prawo do odpowiedzi ustnej w celu zaliczenia drugiej części. Do każdej z części stosuje się przelicznik za odpowiedni procent uzyskanych punktów:  - do 50% - niedostateczny,  - 50% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  Ocena końcowa jest średnią arytmetyczną z ocen z obydwu części. |

**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 | 25 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 40godz. *(38 godz. udział w konsultacjach, 2 godz. udział w egzaminie)* |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | przygotowanie do zajęć – 50 godz. przygotowanie do kolokwium – 25 godz.  przygotowanie do egzaminu – 10 godz. |
| SUMA GODZIN | 150 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 6 |

*\* 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:  Sport dla wszystkich. Rekreacja dla każdego – praca zbiorowa, TKKF-ZG, Warszawa 1994;  Corbin Ch. B. i wsp., Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2007.  Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W., (red.), Teoria i metodyka rekreacji. Wyd. AWF Poznań 2001.  Osiński W., Antropomotoryka. Wyd. AWF, Poznań. 2003. 4. Ryba B., Organizacja imprez sportowych. Polska Korporacja Menadżerów Sportu, Warszawa 1998.  Winiarski R. (red.), Rekreacja i czas wolny. WAiP, Warszawa 2010;  G. Bielec, W. Półtorak, K. Warchoł, Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej, Proksenia, Kraków 2011. |
| Literatura uzupełniająca:  Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej, praca zbiorowa pod redakcją A. Eberharda. Almamer, Warszawa 2011;  Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Impuls, Kraków 2005; Bronikowski M. (red.).;  Strzyżewski S., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, Warszawa 1996;  Tatarczuk J., Metodyka wychowania fizycznego. UZ, Zielona Góra 2004;  Warchoł K., Wybrane zagadnienia z pedeutologii wychowania fizycznego, PWSZ Krosno 2010;  Warchoł K., Cynarski J. W., Wybrane problemy współczesnej teorii i metodyki wychowania fizycznego, PWSZ Krosno 2011. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej