*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 | Gimnastyczne formy rekreacji |
| 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 | I stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Studia niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 3 rok, V semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy - Rekreacja ruchowa |
| Język wykładowy | Język Polski |
| Koordynator | dr Aneta Rejman |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Aneta Rejman |

\* *-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** |
| 5 |  |  |  | 15 |  |  |  |  | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

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

zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Student powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu: anatomii i fizjologii człowieka, podstaw rekreacji oraz animacji w turystyce |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z informacjami z zakresu teoretycznych aspektów wykorzystania ćwiczeń gimnastycznych w rekreacji ruchowej |
| C2 | Zapoznanie studentów z głównymi wskazaniami i przeciwwskazaniami do ćwiczeń oraz rodzajami i specyfiką ćwiczeń gimnastycznych zalecanych dla osób w różnym wieku i o różnym stopniu sprawności fizycznej |
| C3 | Zapoznanie studentów z techniką wykonania specjalistycznych ćwiczeń oddechowych, ogólnorozwojowych i kształtujących poszczególne zdolności motoryczne dostosowanych do potrzeb i możliwości ćwiczących |
| C4 | Zapoznanie studentów z możliwością wykorzystania przyborów do ćwiczeń gimnastycznych |
| C5 | Zapoznanie studentów z zasadami tworzenia zestawów ćwiczeń gimnastycznych |

**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 | Na zajęciach z gimnastycznych form rekreacji student pozna i zrozumie w zaawansowanym stopniu zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia oraz podstawowe zasady odżywiania | K\_W03 |
| EK\_02 | Student będzie potrafił organizować różne formy aktywności ruchowej w zakresie gimnastycznych form rekreacji, w tym również o charakterze interdyscyplinarnym | K\_U06 |
| EK\_03 | Student będzie gotów do aktywności ruchowej w zakresie gimnastycznych form rekreacji swojej i społeczeństwa | K\_K06 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
|  |
|  |
|  |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1. Teoretyczne podstawy organizacji ćwiczeń gimnastycznych dla osób w różnym wieku i o różnym stopniu sprawności fizycznej. |
| 1. Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. |
| 1. Technika wykonania podstawowych ćwiczeń (oddechowych, ogólnorozwojowych oraz kształtujących poszczególne zdolności motoryczne) stosowanych w rekreacji ruchowej. |
| 1. Przykłady wykorzystania konwencjonalnych i niekonwencjonalnych przyborów w rekreacyjnych ćwiczeniach gimnastycznych. |
| 1. Przykłady wykorzystania ćwiczeń gimnastycznych w grach i zabawach ruchowych dla osób w różnym wieku i o różnym stopniu sprawności fizycznej. |
| 1. Przykładowe zestawy ćwiczeń gimnastycznych w zajęciach rekreacyjnych w zależności od pory roku. |
| 1. Przykładowe zestawy ćwiczeń gimnastycznych w zajęciach rekreacyjnych grup o różnym stopniu sprawności i w różnym wieku. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

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 | Praca w grupach, dyskusja | ćw. |
| Ek\_ 02 | Skomponowanie różnorodnych zestawów ćwiczeń i poprowadzenie z grupą | ćw. |
| Ek\_ 03 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia: aktywny udział w zajęciach, zaliczenie ćwiczeń na ocenę, ustalenie oceny końcowej na podstawie ocen cząstkowych.  Aktywny udział (opracowanie różnorodnych zestawów ćwiczeń, praca w grupach, prowadzenie zajęć z grupą ); zaliczenie w formie praktycznego prowadzenia części zajęć o określonej tematyce.  Ćwiczenia – ocena z zaliczenia  25% oceny stanowi aktywny udział w zajęciach, 25% oceny stanowi przygotowanie zajęć z określonego tematu, 50% skomponowanie wybranego zestawu ćwiczeń i poprowadzenie z grupą. Uzyskane procenty przeliczane są na punkty, którym odpowiadają oceny:  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 | 15 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 5 godz. – udział w konsultacjach  15 godz. – udział w zaliczeniu |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 10 godz. - przygotowanie do zajęć  10 godz. - opracowanie różnorodnych zestawów ćwiczeń  5 godz. - przygotowanie do zaliczenia |
| SUMA GODZIN | 60 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* 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. Jezierski R., Gimnastyka - Ćwiczenia kondycyjne i koordynacyjne ze współćwiczącym i z przyborami, Wrocław 1999. 2. Jezierski R., Gimnastyka zdrowie i sprawność, Wrocław 2009. 3. Kozdroń E., Program rekreacji ruchowej osób starszych, Warszawa 2008. 4. Kołomyjska G., Formy rekreacji ruchowej dla osób starszych, Kraków 1992. 5. Kuźmińska O., Gimnastyka jazzowa: ćwiczenia z muzyką dla wszystkich, Warszawa 1985. 6. Rojewska J., Grupa bawi się i pracuje: zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych, Wałbrzych 2000. 7. Żołnierowicz K., Plichta M. Gimnastyka sportowa dziewcząt : ćwiczenia wolne i na równoważni z wykorzystaniem choreografii, Warszawa 2001. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Buck I., Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i sylwetki, Warszawa 1977. 2. Jachimska M., Grupa bawi się i pracuje : zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych, Wałbrzych 1994. 3. Kaczyński A., Ćwiczenia gibkościowe, Wrocław 1992. 4. Rojewska J., Grupa bawi się i pracuje, Wrocław 2000. 5. Skowrońska-Lebecka E., Dźwięk i gest. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe dla dzieci i młodzieży, Warszawa 1995. |

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)