*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia***........2020-2023...................*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki ....... 2020-2021.........

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | *Letnie formy aktywności ruchowej* |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Katedra Wychowania fizycznego i Sportu |
| Kierunek studiów | *Turystyka i Rekreacja* |
| Poziom studiów | *Studia I Stopnia* |
| Profil | *Ogólnoakademicki* |
| Forma studiów | *Niestacjonarne* |
| Rok i semestr/y studiów | *1rok, 2 semestr* |
| Rodzaj przedmiotu | *Przedmioty dodatkowe* |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | *Dr hab. prof. UR Sławomir Drozd* |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | *Prof. dr hab. Jan Junger,*  *Prof. nadzw. dr hab. Wojciech Czarny,*  *Prof. nadzw. dr hab. Sławomir Drozd,*  *dr Bartłomiej Czarnota,*  *dr Robert Czaja,*  *dr Monika Drozd,*  *dr Jaromir Grymanowski,*  *dr Renata Grzywacz,*  *dr Rafał Kapica,*  *dr Rafał Kołodziej,*  *dr Paweł Król*  *dr Paweł Ostrowski,*  *dr Paweł Rut,*  *dr Marian Rzepko,*  *dr Agata Rzeszutko-Polak,*  *dr Maciej Śliż*  *dr Janusz Zieliński,*  *dr Artur Płonka,*  *dr Maciej Brożyna,*  *dr Dagmara Sądecka,*  *dr Katarzyna Sochacka,*  *mgr Łukasz Godek* |

\* *-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** |
| 2 |  | 32 |  |  |  |  |  |  | 1 |

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) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Student posiada wiedzę z zakresu  Pływania z metodyką,  Podstaw turystki;  Rekreacyjnych form aktywności ruchowej  Pierwszej pomocy przedmedycznej |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Podstawowymi wiadomościami teoretycznymi zakresu: żeglarstwa, kajakarstwa, windsurfingu, turystyki rowerowej, turystyki pieszej, pływania na wodach otwartych, wioślarstwa. |
| C2 | Kształcenie umiejętności z technicznych z zakresu: żeglarstwa, kajakarstwa, windsurfingu, turystyki rowerowej, turystyki pieszej, pływania na wodach otwartych, wioślarstwa. |
| C3 | Wskazanie możliwości zastosowania w praktyce w/w aktywności w działalności turystycznej i rekreacyjnej. |

**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) |
|  | Student zna i rozumie: |  |
| E K 01 | * zasady organizowania imprez turystycznych, rekreacyjnych i sportowych | K\_W10 |
| **Student potrafi:** | | |
| E K 02 | * organizować różne formy aktywności ruchowej, w tym również o charakterze interdyscyplinarnym | K\_U06 |
| **Student jest gotów do:** | | |
| E K03 | * aktywności ruchowej swojej i społeczeństwa | K\_K06 |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

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

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| SEMESTR DRUGI |
| Podstawowe zasady organizacji zajęć o charakterze rekreacyjnym z żeglarstwa jachtowego, żeglarstwa deskowego, kajakarstwa, pływania na wodach otwartych z elementami ratownictwa wodnego, wioślarstwa, turystyki rowerowej. |
| Organizacja zajęć kulturalno-rozrywkowych dla osób przebywających w ośrodkach wypoczynkowych, sportowych i rekreacyjnych. |
| Podstawowe zasady organizacji – plenerowych form aktywności ruchowej, zajęć sportowo-rekreacyjnych. |
| Organizacja i realizacja zajęć oraz imprez turystyczno-rekreacyjnych w: żeglarstwie jachtowym, żeglarstwie deskowym, kajakarstwie, wioślarstwie, turystyce rowerowej. |
| Ratownictwo wodne, podstawy pływania na wodach otwartych. |
| Organizacja i realizacja plenerowych form aktywności ruchowej – bieg na orientację. |
| Organizacja i realizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych. |
| Zasady programowania i organizacji zajęć o charakterze masowym – wycieczka rekreacyjno-turystyczna. |
| Bieg patrolowy, festiwal wodny. |

3.4 Metody dydaktyczne

Opis, pokaz, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna, samodzielne rozwiązywanie problemów, metoda realizacji w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej i naśladowczej, metoda strumieniowa, metoda małych obwodów ćwiczebnych, metoda dużych obwodów ćwiczebnych, metoda projektu praktycznego z sprawozdaniem realizacji.

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 kształcenia  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| E K 01 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| E K 02 | Zaliczenie praktyczne | Ćwiczenia |
| E K03 | Obserwacja w trakcie zajęć  Przygotowanie i prowadzenie zajęć | Ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| W 20% ocena ze sprawdzianu praktycznych umiejętności techniki poszczególnych letnich aktywności ruchowych, w 20% ocena za wynik uzyskany w trakcie zawodów w biegu na orientacje, w 20% ocena z techniki manewrowania kajakiem , w 15% ocena z obserwacji w trakcie zajęć,  w 15% ocena z kolokwium i 10 % ocena za opracowanie zajęć rekreacyjnych.  Punkty uzyskane z poszczególnych form zaliczeń (ocen formujących) są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  Poniżej 50% max.pkt.- ndst (2,0)  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 godzinna zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 32 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 5 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, napisanie sprawozdaniaitp.) | 5 |
| SUMA GODZIN | 42 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 1 |

*\* 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. BARANKIEWICZ J., *Zabawy i gry z rowerem dla dzieci i młodzieży*, Centrum Doskonalenia Nauczycieli Oddział w Kaliszu, Kalisz 1990. 2. BARANKIEWICZ J., *Zabawy, gry i wyścigi na rowerach*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1995, nr 2. 3. BEGER A., *Zdrowie na kółkach,* „Gościniec PTTK” 2003, nr 2. 4. BOGUSŁAWSKI J., *Kto także odpowiada za tragiczny stan bezpieczeństwa na drogach w Polsce*, „Transport Miejski” 1998, nr 9. 5. BONDAROWICZ M., Staniszewski T., Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych, AWF Warszawa 2000. 6. KLAWENDER J. (red.), Wybrane zagadnienia z zakresu prowadzenia wycieczek, AWF Warszawa 2007. 7. NEUHORN S., SADOWSKI G., *Obozy wędrowne. Przewodnik do zajęć*, AWF Warszawa 2013. 8. OSTROWSKI A., *Zabawy i gry rekreacyjne w wodzie*. WSiP, Warszawa 2003. 9. PILAWSKA A., PILAWSKI A., PERLIŃSKI W., *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, wyd. GWSH, Katowice 2003. 10. RYNKIEWICZ T., *Kajakarstwo klasyczne, AWF Warszawa 2009.* 11. STANISZEWSKI T., NEUHORN S. (red.), *Obozy letnie – przewodnik do ćwiczeń,* AWF Warszawa 2013. |
| Literatura uzupełniająca:   1. BŁACHY R., BIGIEL W., *Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim*, wyd. AWF Wrocław 2005. 2. BUCHFELDER M., BUCHFELDER A., *Podręcznik pierwszej pomocy*, wyd. lekarskie PZWL, Warszawa1993. 3. CHODNIKIEWICZ Z., *,Metody szkolenia w żeglarstwie,* wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1982. 4. DĄBROWSKI A., *Zarys teorii rekreacji ruchowej,* AWF, Warszawa 2006. 5. DRABIK J., *Kajakarstwo teoria i praktyka*, wyd. Sport, Turystyka i Rekreacja, AWF Gdańsk 1991. 6. KAZANECKI A., *Terenoznawstwo,* wyd. MAW. Warszawa 1977. 7. ŁOBOŻEWICZ T., *Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej - Przewodnik do ćwiczeń,* wyd. AWF Warszawa1996. 8. PARNICKI F., *Vademecum obozowicza* –*lato*, opracowanie zbiorowe, Warszawa 2000. 9. WAADE B. (red.), *Pływanie sportowe i ratunkowe, teoria i metodyka,* wyd. AWFiS, Gdańsk 2005. |

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)