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

**SYLABUS**

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

(skrajne daty)

Rok akademicki ........2020/2021........

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Podstawy 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 | Pierwszego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 1 rok, sem. II |
| Rodzaj przedmiotu | kierunkowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr Katarzyna Szeremeta |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Katarzyna Szeremeta |

\* *-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** |
| II | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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)

ćwiczenia – zaliczenie na ocenę

wykłady – egzamin

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowe wiadomości z zakresu przedmiotu kierunkowego: Podstawy turystyki oraz dodatkowego: Rekreacyjne Formy Wychowania Fizycznego |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z zagadnieniami teoretycznymi, przygotowującymi do zrozumienia problemów szeroko rozumianej rekreacji, umożliwiające w przyszłości wybranie właściwej drogi kształcenia i czynnego uczestnictwa w sporcie dla wszystkich. |
| C2 | Nabycie przez studentów umiejętności analizy procesów i zjawisk dokonujących się w obszarze rekreacji (Identyfikowanie uwarunkowań rozwoju rekreacji i ocena skutków w jej uczestnictwie.). |
| C3 | Zapoznanie studentów z zagadnieniami teoretycznymi dot. problematyki rekreacji i czasu wolnego. |

**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 potrafi definiować podstawowe pojęcia z obszaru rekreacji. Potrafi scharakteryzować istotę i cele rekreacji, zasady organizacji imprez rekreacyjnych, rozpoznać miejsce rekreacji fizycznej w kulturze czasu wolnego, scharakteryzować biologiczne i psychologiczne podstawy rekreacji   |  | | --- | |  | | K\_W10 |
| EK\_02 | Potrafi planować i organizować proces rekreacji ruchowej adekwatnie do potrzeb i możliwości uczestników (różnych środowisk społecznych) . Potrafi rozpoznać motywy i bariery uczestnictwa w rekreacji, scharakteryzować funkcje rekreacji , określić role rekreacji ruchowej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych oraz znaczenie działań rekreacyjnych w pracy animatora, instruktora rekreacji ruchowej. | K\_U06 |
| EK\_03 | Student ma świadomość roli i znaczenia działań rekreacyjno – prozdrowotnych. Przejawia gotowość do popularyzacji zachowań rekreacyjnych. Docenia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia, preferując aktywny styl życia. | K\_K06 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Podstawowe pojęcia z zakresu rekreacji i czasu wolnego  (wypoczynek, czas wolny, rekreacja, rekreacja fizyczna, sport dla wszystkich.) |
| Zarys dziejów rekreacji |
| Organizacja rekreacji w Polsce i wybranych krajach |
| Czynniki i bariery rozwoju rekreacji |
| Aktywność rekreacyjna różnych grup społecznych |
| Wartości i cele wychowania do uczestnictwa rekreacji |
| Społeczne uwarunkowania rekreacji – Praca zawodowa a zachowania wolnoczasowe |
| Biologiczne i psychologiczne podstawy rekreacji |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Klasyfikacja i analiza form rekreacji |
| Rekreacja i czas wolny na ziemiach polskich |
| Istota rekreacji fizycznej – jej funkcje i znaczenie w różnych okresach życia człowieka. |
| Rola rekreacji fizycznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych |
| Metody wychowania do rekreacji ruchowej |
| Rekreacja ruchowa osób starszych |
| Zajęcia ruchowe z dziećmi i młodzieżą |
| Kształcenie i doskonalenie specjalistów z zakresu rekreacji (praca zawodowa instruktora rekreacji i animatora czasu wolnego) |
| Metodyka wybranych zajęć rekreacyjnych (imprezy rekreacyjne, scenariusz zajęć rekreacyjnych dla osób w różnym wieku /lub/ środowisku). |

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*

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną oraz wykorzystanie metody eksponującej w postaci filmu

Ćwiczenia: Analiza tekstów z dyskusją (ćwiczenia przedmiotowe)

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia np.  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_01 | Egzamin  Kolokwium | w.  ćw. |
| EK\_02 | Kolokwium  Prezentacja autoreferatów studentów z zakresu realizowanego materiału, czynny udział w dyskusji | ćw. |
| EK\_03 | Kolokwium  Prezentacja autoreferatów studentów z zakresu realizowanego materiału, czynny udział w dyskusji | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |  |
| --- | --- |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się zdefiniowanych dla tego przedmiotu.  Wykłady: egzamin (K\_W01) (warunkiem dopuszczenia studenta do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń minimum w stopniu dostatecznym).  Zaliczenie tematyki wykładów na podstawie pisemnej odpowiedzi na pytania egzaminacyjne .  Punkty uzyskane przez studenta na podstawie odpowiedzi z egzaminu są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  Do 50% - niedostateczny  51%-60%-dostateczny  61%-70%-dostateczny plus  71%-80%-dobry  81%-90% - dobry plus  91%-100% - bardzo dobry  Ćwiczenia: Merytoryczna ocena autoreferatów z zakresu realizowanego materiału, przygotowanych przez studentów w zespołach, czynny udział w dyskusji (K\_U06, K\_K06).  Ocenie podlegają umiejętności i kompetencje wynikające z przygotowanego autoreferatu z zakresu realizowanego materiału na ćwiczeniach, jego prezentacja oraz aktywność studenta na zajęciach (wynikająca z bezpośredniej obserwacji studenta w trakcie prezentacji autoreferatów i udziału w dyskusji).  Punkty uzyskane przez studenta na podstawie zaprezentowanego autoreferatu są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  Do 50% - niedostateczny  51%-60%-dostateczny  61%-70%-dostateczny plus  71%-80%-dobry  81%-90% - dobry plus  91%-100% - bardzo dobry  Autoreferat powinien zawierać treści i zagadnienia odpowiadające tematyce ćwiczeń dotyczącej wybranych zagadnień z podstaw rekreacji; treści autoreferatu powinny być dodatkowo uzupełnione o wykaz wykorzystanej literatury; powinien zawierać subiektywne wnioski dotyczące omawianego zagadnienia zespołu przygotowującego pracę zaliczeniową.   |  | | --- | | Kolokwium: Zaliczenie na podstawie pisemnej odpowiedzi na pytania testowe (test jednokrotnego wyboru) oceniane w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa.  Punkty uzyskane przez studenta na podstawie uzupełnionego testu są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  Do 50% - niedostateczny  51%-60%-dostateczny  61%-70%-dostateczny plus  71%-80%-dobry  81%-90% - dobry plus  91%-100%-bardzo dobry |   Obserwacja w trakcie zajęć: ocena nauczyciela  Ćwiczenia - ocena końcowa na podstawie ocen cząstkowych z autoreferatu, wykonania prezentacji, wygłoszenia referatu, uczestnictwa w dyskusji oraz wypełnionego testu jednokrotnego wyboru. |

**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 | 35 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 20 godz. (w tym:16 godz. – udział w konsultacjach, 2 godz. – udział w egzaminie, 2 godz. – udział w kolokwium (test jednokrotnego wyboru)) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 45 godz. (w tym: 10 godz. przygotowanie do zajęć, 5 godz. samodzielna lektura, 5 godz. wyselekcjonowanie źródeł informacji pod względem przydatności do realizacji przedmiotu; 5 godz. przygotowanie prezentacji, 10 godz. przygotowanie do kolokwium, 10 godz. na przygotowanie do egzaminu) |
| SUMA GODZIN | 100 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 4 |

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

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

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

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Dąbrowski A. Zarys teorii rekreacji ruchowej. Warszawa, 2006.  Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. Teoria i metodyka rekreacji, AWF, Poznań, 2001.  Bielec G., Półtorak W., Warchoł K. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej, Kraków, 2011  Kwapulińska W., Biologiczne podstawy rekreacji. Warszawa, 2006.  Siwiński W., Pluta B., (red.)., Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań, 2010.  Toczek-Werner S.(red.): Podstawy rekreacji i turystyki. AWF Wrocław, 2008.  Muszkieta R., Napierała M., Wstęp do teorii rekreacji, Bydgoszcz , 2011.  Winiarski R., Rekreacja i czas wolny, AWF Kraków, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, 2011.  Kwilecka M. (red.): Bezpośrednie funkcje rekreacji. AlmaMer, WSE, Warszawa, 2006.  Mynarski W. (red.): Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki. AWF, Katowice, 2008. |
| Literatura uzupełniająca:  Gracz J., Sanowski T., Psychologia w rekreacji i turystyce, AWF Poznań, 2000.  Litwicka P., Metodyka i technika pracy animatora czasu wolnego, Proksenia, Kraków, 2010.Bator A., Buła A., Stanek L.: Popularne gry rekreacyjne. AWF, Kraków, 2002.  Drabik J.: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna, jako mierniki zdrowia człowieka. AWF, Gdańsk ,1997. |

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)