*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 … 2020/2021.

**1. Podstawowe informacje o przedmiocie**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Rekreacyjne formy wychowania fizycznego (formy 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 | 1 rok, sem. I i II |
| Rodzaj przedmiotu | dodatkowy |
| 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.I i II |  | 60 |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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

**2.Wymagania wstępne**

|  |
| --- |
| Od studenta oczekuje się wiedzy ogólnej z zakresu teorii i metodyki, form, środków i metod stosowanych w rekreacji ruchowej oraz roli w promocji zdrowia, a także znajomość fizjologicznych i psychofizycznych potrzeb czynnego i racjonalnego wypoczynku. |

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

**3.1 Cele przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z zagadnieniami dotyczącymi wybranych form ruchu stosowanych w rekreacji ruchowej. |
| C2 | Zapoznanie studentów z zagadnieniami praktycznymi w zakresie podstawowych zasad i przepisów wybranych: zabaw i gier ruchowych, zespołowych gier sportowych, gier terenowych i gier i zabaw lekkoatletycznych oraz zespołowych gier sportowych i drużynowych. |
| C3 | Przygotowanie studentów do samodzielnego dostosowania różnych form ruchu do możliwości psychofizycznych i zainteresowań uczestników zajęć rekreacyjnych. |

**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 organizacyjne uwarunkowania działalności zawodowej w turystyce specjalistycznej, wykorzystuje walory krajoznawcze regionów Polski i świata, zna zasady organizowania specjalistycznych imprez turystycznych | K\_W10 |
| EK\_02 | Absolwent potrafi przygotować ofertę imprezy turystycznej o zaawansowanym, specjalistycznym charakterze dla grup klientów, których motywy wyjazdów turystycznych wykraczają poza typowe standardy. Diagnozuje potrzeby potencjalnych klientów a także samodzielnie zdobywa wiedzę korzystając z nowoczesnych źródeł i technologii. | K\_U03 |
| EK\_03 | Student jest gotów do aktywności ruchowej swojej i społeczeństwa. | K\_K06 |

**3.3 Treści programowe**

* Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

I semestr

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Rekreacyjne gry i zabawy lekkoatletyczne |
| Rekreacyjne gry i zabawy terenowe |
| Wybrane zespołowe gry sportowe i drużynowe. |

* Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

II semestr

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Wybrane zabawy i gry ruchowe |
| Test sprawności fizycznej |

**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 | Kolokwium | Ćw. |
| Ek\_ 02 | Przygotowanie przez studenta własnego zestawu ćwiczeń oraz samodzielne prowadzenie ćwiczeń z grupą. | Ćw. |

**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   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 | 60 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 10 godz. *(8 godz. udział w konsultacjach, 2 godz. udział w egzaminie)* |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | przygotowanie do zajęć – 5 godz. przygotowanie do kolokwium – 10 godz.  przygotowanie do egzaminu – 20 godz |
| SUMA GODZIN | 105 |
| **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 |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

**7. LITERATURA**

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  1. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych, WSiP, Warszawa 2004.  2. Bator A., Buła A., Stanek L. Popularne gry rekreacyjne. Kraków AWF 2002.  3. Eberhardt A., Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej, Almamer, Warszawa 2008.  4. Grodzka-Kubiak E. (2002) Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań  5. Huciński T. , Kisiel E.: Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka. Wyd. COS, Warszawa 2008.  6. Kozdroń E., Wolański T., Metodyka zajęć rekreacyjno – ruchowych. (w:) T. Wolańska (red.) Rekreacja ruchowa i turystyka, AWF Warszawa 1989.  7. Trześniowski R., Zabawy i gry ruchowe, Warszawa 1997. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Nawara H., Nawara U. Gry i zabawy integracyjne, AWF Wrocław 1999.   stefaniak t. , atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych – część i, ii. Bk. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej