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

**SYLABUS**

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

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020/2021

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Rekreacyjne formy wychowania fizycznego |
| 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 drugiego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 1 rok, sem. I |
| Rodzaj przedmiotu | przedmiot dodatkowy |
| Język wykładowy | język polski |
| Koordynator | dr Małgorzata Janusz |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Małgorzata Janusz, dr Magdalena Gruszka |

\* *-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** |
| 1 |  | 15 |  |  |  |  |  |  | 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) - zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Przedmiot Rekreacyjne Formy Wychowania Fizycznego na poziomie szkoły podstawowej był realizowany na studiach I stopnia.  1.Znajomość teorii i metodyki rekreacji form, środków i metod stosowanych w rekreacji ruchowej oraz roli w promocji zdrowia.  2.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 | Doskonalenie wybranych form ruchu stosowanych w rekreacji ruchowej. |
| C2 | Uporządkowanie wiedzy z zakresu podstawowych zasad i przepisów wybranych: zabaw i gier ruchowych, zespołowych gier sportowych, gier terenowych, gier i zabaw lekkoatletycznych, zespołowych gier sportowych i drużynowych. |
| C3 | Doskonalenie umiejętności dostosowania różnych form ruchu do możliwości psychofizycznych i zainteresowań uczestników zajęć rekreacyjnych. |
| C4 | Przygotowanie studentów do zespołowej pracy w zakresie organizacji współzawodnictwa. |

**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 zna i rozumie tendencje rozwojowe z zakresu rozwoju kultury fizycznej dla turystyki i rekreacji. | K\_W1o |
| EK\_02 | Student wykorzysta umiejętność analizowania zjawisk z zakresu rozwoju kultury fizycznej i kultury fizycznej | K\_U05 |
| EK\_03 | Student zna i rozumie znaczenie pracy w zespole, a także podejmowania wspólnych działań. | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
|  |
| NIE DOTYCZY |
|  |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Rekreacyjne gry i zabawy lekkoatletyczne. |
| Rekreacyjne gry i zabawy terenowe. |
| Wybrane zespołowe gry sportowe i drużynowe. |
| Wybrane zabawy i gry ruchowe. |
| Tradycyjne polskie gry i zabawy. |
| Elementy animacji w rekreacji ruchowej. |
| Testy 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*

Demonstracja, dyskusja dydaktyczna, metody zadaniowe, praca w podgrupach

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

Ćwiczenia: zajęcia praktyczne - metoda projektów - projekt praktyczny realizowany w ramach zajęć, praca w grupach , rozwiązywanie zadań, dyskusja

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 | Konspekt zajęć z zakresu rekreacyjnych form wychowania fizycznego | Ćwiczenia |
| Ek\_ 02 | Przygotowanie się do zaliczenia, zaliczenie praktyczne, samodzielne przygotowanie gier i zabaw rekreacyjnych oraz realizacja ich podczas zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_03 | Obserwacja na zajęciach, zaliczenie praktyczne, przygotowanie do zaliczenia, samodzielne prowadzenie zajęć z grupą | Ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >51%).  - ocenianie ciągłe  - samodzielne przygotowanie gier i zabaw rekreacyjnych oraz realizacja ich podczas zajęć  - 91% - 100% - bardzo dobry, student posiada wiedzę wymienioną w efektach kształcenia oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.  - 81% - 90% - dobry plus, student posiada wiedzę wymienioną w efektach kształcenia oraz wykazał się zaangażowaniem na ćwiczeniach.  - 71% - 80% - dobry, student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.  - 61% - 70% - dostateczny plus, student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem  - 51% - 60% - dostateczny, student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem  - poniżej 50% - niedostateczny, student nie opanował wiadomości i umiejętności, nie wykazał się zaangażowaniem na zajęciach |

**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) | 4 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, napisanie konspektu) | 11 |
| SUMA GODZIN | 30 |
| **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 | NIE DOTYCZY |
| zasady i formy odbywania praktyk | NIE DOTYCZY |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| literatura podstawowa:   1. Bator A., Buła A., Stanek L., Popularne gry rekreacyjne, AWF Kraków 2002. 2. Bondarowicz M., Zabawy w grach sportowych, wyd. WSiP, Warszawa 2005. 3. Trześniowski R., Zabawy i gry ruchowe, Warszawa 2008. 4. Eberhardt A., Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej, wyd. Almamer, Warszawa 2008. 5. Huciński T. , Kisiel E., Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka. wyd. COS, Warszawa 2008. 6. Dybińska E., Uczenie się i nauczanie pływania, Kraków 2009. 7. Grodzka-Kubiak E., Aerobik czy fitness, wyd. DDK Edition, Poznań 2002. 8. Karpiński R., Pływanie. Sport zdrowie rekreacja, AWF Katowice, Katowice 2009. 9. Kozdroń E., Wolański T., Metodyka zajęć rekreacyjno-ruchowych. [w:] T. Wolańska (red.) Rekreacja ruchowa i turystyka, AWF Warszawa, Warszawa 1989. 10. Wiesner W., Fiłon M., Pływanie – przewodnik do zajęć, AWF Wrocław, Wrocław 1997. |
| literatura uzupełniająca:   1. Nawara H., Nawara U., Gry i zabawy integracyjne, AWF Wrocław 2003. 2. Piotrowska-Całka E., Aqua fitness. Wprowadzenie metodyczne, AWF Warszawa 2013. 3. Laughlin T., Pływanie dla każdego, wyd. Buk Rower, Zielonka 2007. 4. Toczek-Werner S., Podstawy rekreacji i turystyki. AWF Wrocław 2005. 5. Zaborniak S., Kowal A., Piłka siatkowa w szkole, wyd. Helvetica, Starachowice 2006. |

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)