

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Podstawy rekreacji						
2. Nazwa kierunku						
Turystyka i Rekreacja						
3. Poziom studiów						
Studia pierwszego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS						
3						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	15	15				
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca						
Michał Bergier – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Brak						
9. Cele przedmiotu						
C1 Wprowadzenie w problematykę rekreacji i czasu wolnego.						
C2 Zdobycie wiedzy dotyczącej znaczenia rekreacji w życiu współczesnego człowieka.						
C3 Poznanie czynników determinujących udział w rekreacji.						
C4 Uświadomienie wartości aktywnego wypoczynku dla zdrowia.						
C5 Wychowanie i kształcenie do rekreacji.						
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	Student zna i wyjaśnia różnorodne zjawiska związane z kulturą fizyczną ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji				K_W01, K_W02	
EU02	Wykazuje znajomość kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie kultury fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji				K_W02	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w zakresie rekreacji uwzględniając aspekty zdrowotne, ekonomiczne, społeczne oraz kulturowe				K_U01	
EU04	Wykazuje umiejętność posługiwania się podstawowym słownictwem w dziedzinie kultury fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji				K_U08	
EU05	Potrafi dokonać oceny sposobu funkcjonowania instytucji jak również osób odpowiedzialnych za wychowanie do rekreacji				K_U12	
EU06	Posiada umiejętność wyrażania swoich opinii oraz formułowania wniosków wzbogaconych o zdobytą wiedzę z zakresu kultury fizycznej (ze szczególnym				K_U13	

uwzględnieniem rekreacji)		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU07	Student jest świadomy pozytywnego wpływu aktywności rekreacyjnej na zdrowie. Dbą o poziom aktywności fizycznej dający prozdrowotne korzyści	K_K03
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady		
1) Podstawowe pojęcia i klasyfikacje: rekreacja, czas wolny, „sport dla wszystkich” 2) Zarys dziejów rekreacji 3) Istota rekreacji, jej funkcje i znaczenie w życiu współczesnego człowieka 4) Formy, metody i środki rekreacji 5) Rekreacja fizyczna formą uczestnictwa w kulturze fizycznej 6) Proces rekreacji 7) Rekreacja jako kształtowanie zdrowego stylu życia 8) Wychowanie i kształcenie do rekreacji 9) Aktywność fizyczna w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych 10) Poziom aktywności fizycznej (minimum i optimum) 11) Aktywność rekreacyjna w ontogenezie 12) Henryk Jordan pionierem nowoczesnej rekreacji ruchowej		
Forma zajęć – ćwiczenia		
1) Rekreacja a czas wolny - podstawowe pojęcia związane z rekreacją - cechy czynności rekreacyjnych - czynniki warunkujące ilość czasu wolnego - czynniki wpływające na zachowania 2) Miejsce rekreacji w kulturze fizycznej - podstawowe pojęcia związane z kulturą fizyczną - różnice między rekreacją a sportem 3) Wychowanie do rekreacji - podstawowe pojęcia - proces wychowania do rekreacji - efekty procesu wychowania do rekreacji - osoby i instytucje odpowiedzialne za wychowanie do rekreacji 4) Rekreacja ruchowa jako element zdrowego stylu życia - pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia - aktywność ruchowa a zdrowie Czynniki warunkujące uczestnictwo w rekreacji		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Dyskusja		
2. Rozwiązywanie problemu		
3. Prezentacja multimedialna		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Aktywne uczestnictwo w zajęciach, udział w dyskusjach		
2. Obecność na zajęciach		
3. Kolokwium		
4. Egzamin, zaliczenie z oceną		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności	liczba godzin	
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	30	
2. Nakład pracy studenta	45	

suma	75
liczba punktów ECTS	3
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Napierała M., Muszkieta R., Wstęp do teorii rekreacji, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2011.	
2. Toczek-Werner S. (red.), Podstawy rekreacji i turystyki, Wyd. 3, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2002	
3. Winiarski R. (red. nauk.), Rekreacja i czas wolny : studia humanistyczne, Wydawnictwa Akademickie Oficyna Wydawnicza Łośgraf - Wiesław Łoś, Warszawa 2011	
Literatura uzupełniająca:	
1. Kęska A. (red. nauk.), Biologiczne podstawy rekreacji ruchowej : podręcznik dla instruktorów, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa 2008	
2. Kozdroń E. (red.), Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej : podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej - część ogólna, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa 2008	
3. Nawrocka W., Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej, Wyd. 2 rozrzesz. i popr, "Presspol", 1985 Warszawa	
4. Who Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour, World Health Organization 2020	
5. Animator czasu wolnego / Urszula Parnicka, Małgorzata Skiert ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia. Biała Podlaska: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia. Wydział Turystyki i Zdrowia, 2019	
6. Tradycyjne zabawy i gry południowego Podlasia / Krzysztof Piech ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Turystyki i Zdrowia. Biała Podlaska : Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Turystyki i Zdrowia, 2019	
7. Gry jako podstawa usprawniania działań i kształtowania wydolności fizycznej piłkarzy nożnych / Andrzej Szwarz, Piotr Budziwojski, Łukasz Radziwiński. Wydanie pierwsze. - Gdańsk : Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, 2019	
16. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem pisemnym oraz zaliczeniem z oceną.	
Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje:	
W – 70%, U – 20%, K – 10%	
Zaliczenie pisemne lub ustne z treści wykładów:	
- 5 pytań problemowych/opisowych.	
- Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi.	
- Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 2 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt., minimalnie 6 pkt.	
• 0 – 5 niedostateczny (2,0) • 6 dostateczny (3,0) • 7 dostateczny plus (3,5) • 8 dobry (4,0) • 9 dobry plus (4,5) • 10 bardzo dobry (5,0)	
Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest - uzyskanie pozytywnych ocen z dwóch kolokwii (forma pisemna lub ustna) - 5 pytań otwartych/opisowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi.	
Na ocenę z ćwiczeń wpływ mają również obecności i zaangażowanie studentów w trakcie ćwiczeń.	
Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna wszystkich uzyskanych ocen oraz obserwacja zaangażowania i pracy studenta w ciągu całego semestru.	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	

2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem