

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Teoria i metodyka 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
III	15	15				
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca						
Ewa Stępień – dr						
Michał Bergier – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu czasu wolnego i rekreacji ruchowej						
9. Cele przedmiotu						
C1 Wprowadzenie w podstawowe zagadnienia z teorii, organizacji i metodyki rekreacji ruchowej.						
C2 Wdrożenie do teoretycznego i praktycznego przygotowania studentów do samodzielnej analizy procesów dokonujących się w obszarze sportu dla wszystkich.						
C3 Kształtowanie umiejętności przeprowadzenia diagnozy potrzeb ludzkich i dostosowania do nich oferty rekreacyjnej.						
C4 Przygotowanie do planowania, organizowania i prowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych z różnymi grupami odbiorców oraz organizacji i realizacji imprez rekreacyjnych.						
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	Posiada wiedzę dotyczącą teoretycznych i metodycznych zagadnień z dziedziny rekreacji.				K_W01, K_W02, K_W06	
EU02	Wykazuje się pogłębioną wiedzą na temat motoryczności człowieka w ontogenezie				K_W01, K_W06 K_W07	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU04	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu różnych form rekreacyjnej aktywności fizycznej.				K_U01, K_U02, K_U14	
EU05	Posiada zaawansowane umiejętności prowadzenia zajęć rekreacyjnych w pracy z różnymi grupami				K_U01, K_U02, K_U14,	

społecznymi		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU08	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	K_K02, K_K04, K_K05,
EU09	Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę rozwoju osobistego	K_K02, K_K04, K_K07
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady		
1) Cechy współczesnego sportu dla wszystkich, charakterystyka społeczeństwa czasu wolnego, czas wolny jako dobro społeczne. Rola i funkcje czasu wolnego i rekreacji. 2) Rekreacja ruchowa w różnych fazach życia – potrzeby rekreacyjne dzieci, młodzieży, dorosłych 3) Profilaktyczno–zdrowotne znaczenie rekreacji ruchowej 4) Wprowadzenie do metodyki rekreacji ruchowej. Proces rekreacji 5) Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami starszymi, z nadwagą i otyłością oraz kobietami w ciąży 6) Zasady organizacji imprez rekreacyjnych 7) Kompetencje zawodowe i osobowościowe instruktora rekreacji oraz animatora czasu wolnego.		
Forma zajęć – ćwiczenia		
1) Środowisko a rekreacja ruchowa 2) Motoryczność w ontogenezie 3) Paradygmat zdrowia we współczesnej rekreacji ruchowej (dekalog Cendrowskiego) 4) Trening zdrowotny 5) Metodyka rekreacji: Środki i formy dydaktyczne stosowane w rekreacji. Formy rekreacji, Zasady dydaktyczno-wychowawcze, Charakterystyka metod dydaktycznych. Omówienie toku zajęć, konspektu, osnovy zajęć rekreacyjnych, Proces rekreacji 6) Sylwetka instruktora rekreacji ruchowej 7) Metodyka prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku gry i zabawy rekreacyjne (podział, rola) 8) Imprezy rekreacyjne – funkcje, klasyfikacja, zasady organizacji, bezpieczeństwo 9) Kolokwium częściowe i końcowe		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Wykład		
2. Prezentacje konwencjonalne i multimedialne		
3. Filmy dydaktyczne		
4. Analiza literatury przedmiotu		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Ocena prezentacji przygotowanych przez chętnych studentów		
2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)		
3. Aktywny udział w zajęciach		
4. Egzamin pisemny		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		40
2. Nakład pracy studenta		35
suma		75
liczba punktów ECTS		3
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		

1. Siwiński W., Kiełbasiewicz-Drozdowska I. [red.], (2001), Teoria i metodyka rekreacji, AWF Poznań
2. Pilawska A., Pilawski A., Pietrzyński W. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. GWSzH Katowice 2003.
3. Bielec G., Półtorak W., Warchoń K., (2011), Zarys Teorii i Metodyki Rekreacji Ruchowej, Proksenia Uniwersytet Rzeszowski, Kraków
4. Kwilecka M. /red./ (2006) Bezpośrednie funkcje rekreacji. ALMAMER. Warszawa
5. Kształtowanie i ocena wydolności fizycznej kolarzy górskich za pomocą treningów o różnej intensywności / Rafał Hebisz. Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2019
6. Nowoczesny trening funkcjonalny : trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji / Michael Boyle ; przekład Natalia Podlecka, Alicja Ziewiec. Wydanie polskie. - Łódź : Galaktyka, 2019
Literatura uzupełniająca:
1. Podstawy Teorii i Metodyki Rekreacji Ruchowej – podręcznik instruktora rekreacji ruchowej- część ogólna, E. Kozdroń (red) 2008 TKKF Warszawa
2. Jegier A., Kozdroń E. (1997), Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej człowieka, ZG TKKF, Warszawa
3. Biologiczne podstawy Rekreacji Ruchowej – Podręcznik dla instruktorów, A. Kęska (red.) 2008, TKKF Warszawa
16. Formy oceny – szczegóły
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem pisemnym Egzamin pisemny sprawdzający wiedzę studenta. Czas trwania egzaminu 60 minut. Pozytywną ocenę otrzymuje student uzyskujący 60% poprawnych odpowiedzi. Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest - uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna lub ustna). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% poprawnych odpowiedzi. Chętni studenci mogą przygotować prezentację na wybrany przez prowadzącego temat. Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia wszystkich uzyskanych ocen oraz zaangażowanie 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 ABNS w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem