

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Podstawy rekreacji						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW) Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia (moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego) treści kształcenia kierunkowego						
4. Typ przedmiotu (obowiązkowy, do wyboru) obowiązkowy						
5. Poziom studiów studia I stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 3						
7. Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) podstawowy						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr I - zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15	15					
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia) Barbara Bergier - dr hab. Michał Bergier - mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne Brak						
13. 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.						
14. 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	Student 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 uwzględnieniem rekreacji)	K_U13
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU07	Student jest świadomy pozytywnego wpływu aktywności rekreacyjnej na zdrowie. Dbą o poziom aktywności fizycznej dający prozdrowotne korzyści	K_K03
15. 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 5) Czynniki warunkujące uczestnictwo w rekreacji		
16. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Dyskusja		
2. Rozwiązywanie problemu		
3. Objaśnienie i prezentacja multimedialna		
4. Konsultacje		

17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Aktywne uczestnictwo w zajęciach, udział w dyskusjach	
F2. Obecność na zajęciach	
P1. Kolokwium	
P2. Egzamin, zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	40
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	15
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	20
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Winiarski R., Wstęp do teorii rekreacji, AWF Kraków 1989	
2) Toczek-Werner S. (red.), Podstawy rekreacji i turystyki, AWF Wrocław 2005	
3) Winiarski R. (red.), Rekreacja i czas wolny, Studia humanistyczne, Oficyna wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011	
Literatura uzupełniająca:	
1) Gracz J., Sankowski T., Psychologia w rekreacji i turystyce, AWF Poznań 2001	
2) Nałęcka D., Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej, ZG TKKF, Warszawa 1998	
3) Osiński W., Antropomotoryka, AWF Poznań 2003	
4) Osiński W., Teoria wychowania fizycznego, AWF Poznań 2011	
5) Siwiński W., Kiełbasiewicz-Drozdowska I. (red.), Teoria i metodyka rekreacji, AWF Poznań 2001	
20. 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 z treści wykładów: - Czas trwania 60 minut - 5 pytań problemowych/opisowych. - 10 pytań testowych - Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi. - Punktacja – każde pytanie opisowe oceniane jest w skali od 0 do 2 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt., minimalnie 6 pkt. Każde pytanie testowe oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt., minimalnie 6 pkt. Łącznie z części opisowej i testowej można uzyskać maksymalnie 20 pkt., minimalnie 12pkt. • 0 – 11 pkt. - niedostateczny (2,0) • 12 – 13 dostateczny (3,0) • 14-15 dostateczny plus (3,5) • 16-17 dobry (4,0) • 18-19 dobry plus (4,5) • 20 - bardzo dobry (5,0)	

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest - uzyskanie pozytywnych ocen z dwóch kolokwii (forma pisemna - 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.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
2. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
3. Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem

*L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**