

## Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Turystyka i rekreacja
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	Rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	II

Nazwa przedmiotu		Rekreacja adaptacyjna			Nauki podst. (T/N)		N	
Subject Title		Adaptive recreation						
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu			Kod przedmiotu	
Całk.	3	Kont.	1,5	Prakt.		Zaliczenie na ocenę		TRR0024
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów		Fizjologia człowieka.					
	Wiedza		1. Student posiada podstawową wiedzę z zakresu funkcjonowania organizmu człowieka. 2. Student posiada podstawową wiedzę dotyczącą planowania rekreacji ruchowej. ...					
	Umiejętności		1. Student potrafi zaplanować i poprowadzić trening rekreacyjny. 2. ...					
	Kompetencje społeczne		1. Potrafi współdziałać i pracować w grupie. 2. ...					
<b>Program przedmiotu</b>								

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Ćwiczenia	60	30	dr Renata Szyguła
Laboratorium			
Projekt			

Treści kształcenia			
Ćwiczenia		Sposób realizacji	Ćwiczenia w sali gimnastycznej i ćwiczeniowej
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Rodzaje pracy mięśniowej. Rodzaje włókien mięśniowych. Jednostka motoryczna. ATP w komórce mięśniowej i sposoby jego resyntezy.		2
2.	Zmiany somatyczne, fizjologiczne i motoryczne zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego.		2
3.	Rekreacyjna aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu chorób metabolicznych. Planowanie i realizacja.		2
4.	Rekreacyjna aktywność fizyczna w chorobach sercowo-naczyniowych. Planowanie i realizacja.		4
5.	Rekreacyjna aktywność fizyczna w wybranych chorobach układu ruchu. Planowanie i realizacja.		4
6.	Rekreacyjna aktywność fizyczna po amputacjach. Planowanie i realizacja.		2
7.	Rekreacyjna aktywność fizyczna w osteoporozie i osteopenii. Planowanie i realizacja.		2
8.	Rekreacyjna aktywność fizyczna osób starszych. Planowanie i realizacja.		4
9.	Rekreacyjna aktywność fizyczna u chorych na nowotwory. Planowanie i realizacja.		4
10.	Rekreacyjna aktywność fizyczna jako forma redukcji stresu.		2
11.	Zaliczenie pisemne.		2

12.			
13.			
14.			
15.			
L. godz. pracy własnej studenta		30	L. godz. kontaktowych w sem.
			30
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Odpowiedź ustna, aktywność na zajęciach	
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	KW_01 Posiada wiedzę dotyczącą różnych dysfunkcji 1. organizmu człowieka.  KW_02 Zna zasady planowania i programowania różnego rodzaju. aktywności ruchowej.  KW_03 Zna metody i środki minimalizowania negatywnych skutków pracy, wie w jaki sposób dobrać i zastosować środki i metody aktywności ruchowej. KW_04 3. Zna metody i środki stosowane w rekreacji ruchowej osób z różnymi dysfunkcjami.  ...	
	Umiejętności	1.	
	Kompetencje społeczne	1. 2. 3.	

**Metody dydaktyczne:**

Ćwiczenia: prezentacje multimedialne, dyskusja dydaktyczna, konsultacje.

**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

Ćwiczenia: odpowiedź ustna, zaliczenie praktyczne.

**Literatura podstawowa:**

- [1] Bator A., Kasperczyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF Kraków, 2000  
Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. Fitneś i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk i S-ka,
- [2] S-ka,
- [3] Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Cz.II, Gdańsk 1996.
- [4] Łobożewicz T. (red.). Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych. DrukTur, Warszawa 2000.
- [5]
- [6]
- [7]
- [8]

**Literatura uzupełniająca:**

- [1] Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. MedsportPress, Warszawa 2002.
- [2] Murawska-Ciałowicz E. Zatoń M. Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia. AWF Wrocław 2005.
- [3] Lipowski M. Rekreacja ruchowa kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych. AWF Gdańsk, 2005.
- [4]
- [5]
- [6]
- [7]

.....  
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:  
pieczęć/podpis

.....  
(Dziekan Wydziału  
pieczęć/podpis)