

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		Planowanie, programowanie i obsługa w zakresie aktywności rekreacyjnej		Nauki podst. (T/N)	N
Subject Title		Planning, programming and operation of recreational activities			
ECTS (pkt.)			Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu
Całk.	5	Kont.	2,2	Prakt.	Egzamin
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu		Podstawy rekreacji, Podstawy turystyki, Aktywne formy turystyki i rekreacji, Organizacja imprez turystycznych i rekreacyjnych			
Wiedza		1. Wymienia podstawową terminologię stosowaną w turystyce i rekreacji, 2. Wyjaśnia istotę i znaczenie rekreacji ruchowej w poszczególnych 3. Tworzy produkty turystyczne			
Umiejętności		1. Uzasadnia dobór środków, metod i form diagnozowania zdolności 2. Rozróżnia problemy zdrowotne związane z uczestnictwem w 3. Posługuje się podstawowym sprzętem i aparaturą, tworzy			
Kompetencje społeczne		1. Potrafi współpracować w grupie i pełnić w niej różnorodne role 2. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo swoje i 3. Wpływa na popularyzację prozdrowotnego stylu życia, dba o własne			
Program przedmiotu					

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład	30	15	dr Bożena Królikowska
Ćwiczenia	60	30	dr Bożena Królikowska
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Treści kształcenia			
Wykład	Sposób realizacji	wykład w sali wykładowej	
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Proces rekreacyjnej aktywności fizycznej - krótka charakterystyka poszczególnych		2
2.	Teoretyczne podstawy projektowania programów dla potrzeb rekreacji ruchowej		2
3.	Struktura metodyczna zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku -		2
4.	Aktywność rekreacyjna w rodzinie		2
5.	Aktywność rekreacyjna w miejscu zamieszkania, w ośrodku wypoczynku		2
6.	Instruktor- animator rekreacji fizycznej i jego rola w pracy z grupą		2
7.	Cechy grupy rekreacyjnej praca z różnymi typami grup. Style kierowania grupą		1
8.	Wydolność fizyczna jako zintegrowany wskaźnik zdrowia. Programowanie		2
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
L. godz. pracy własnej studenta		15	L. godz. kontaktowych w sem.
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Egzamin ustny	

Ćwiczenia		Sposób realizacji	ćwiczenia w sali, zajęcia praktyczne w terenie	
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Planowanie - analiza różnego rodzaju planów opracowywanych dla potrzeb			2
2.	Diagnoza i prognoza dla potrzeb rekreacji ruchowej			2
3.	Wykonanie projektu rocznego planu uaktywnienia rodziny			4
4.	Programowanie działalności rekreacyjnej- analiza przykładowych programów			2
5.	Wykonanie programu wybranego przedsięwzięcia z projektu uaktywnienie rodziny			2
6.	Kształtowanie sprawności fizycznej - rodzaje ćwiczeń kształtujących siłę, gibkość,			4
7.	Konstruowanie programu treningu wytrzymałościowego dla potrzeb rekreacji			4
8.	Przeprowadzenie wybranej jednostki zajęć rekreacyjnych na podstawie wcześniej			2
9.	Zaprojektowanie dokumentacji imprezy rekreacyjnej			2
10.	Przeprowadzenie imprezy rekreacyjnej			6
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
L. godz. pracy własnej studenta		30	L. godz. kontaktowych w sem.	
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Prezentacja multimedialna projektu rocznego planu uaktywnienia rodziny, projekt programu treningu wytrzymałościowego dla potrzeb		
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia		Wiedza	1. Zna zasady planowania i programowania różnego rodzaju aktywności ruchowej. K_W02 2. Zna metody i środki stosowane w rekreacji ruchowej osób z różnymi dysfunkcjami. K_W04 3. ...	
		Umiejętności	Potrafi właściwie zaplanować aktywność fizyczną z 1. uwzględnieniem wieku i stanu zdrowotnego uczestników. K_U01 2. Potrafi przeprowadzić zajęcia służące zdrowiu z osobami starszymi oraz różnymi dysfunkcjami. K_U04 3. ...	
		Kompetencje społeczne	1. Pogłębia wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe. K_K01 2. 3. ...	

Metody dydaktyczne:

Wykład: wykład, prezentacja multimedialna, dyskusja dydaktyczna. Ćwiczenia: prezentacja multimedialna, dyskusja dydaktyczna, pokaz praktyczny, konsultacje.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Wykłady: uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu. Ćwiczenia: aktywny udział w zajęciach, pozytywna ocena z projektów z zakresu realizowanych treści przedmiotu, pozytywna ocena z przeprowadzenia imprezy rekreacyjnej.

Literatura podstawowa:

- [1] Dąbrowski A. (red.) Zarys teorii rekreacji ruchowej. Wyd. AWF, Warszawa 2006.
Czarny W., Brożyna M., Godek Ł. i wsp. Teoretyczno-metodyczne podstawy wybranych letnich form
- [2] turystyki aktywnej. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2011.
- [3] Chudoba T., Teoria i metodyka turystyki Difin, Warszawa 2008.
- [4]
- [5]
- [6]

[7]

[8]

Literatura uzupełniająca:

[1] Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Przewodnik lekarza i trenera . Wyd. Medspostpress.

[2] Kwilecka M., Brożek Z., Bezpośrednie funkcje rekreacji. WE AlmaMer, Warszawa 2007.

[3] Osiński W., Antropomotoryka. Wyd. AWF Poznań 2001.

[4] Dziubiński Z., Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej. AWF Warszawa 2008.

[5]

[6]

[7]

* niewłaściwe przekreślić

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

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