



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Podstawy rekreacji
Kod zajęć	TR.SL.107
Status zajęć	podstawowe
Wydział / Instytut	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Specjalizacja	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS
Stacjonarne	1	1	Ćwiczenia warsztatowe	30.0	4.0
			Wykład	15.0	

Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Danuta Żiżka
Wymagania (Kompetencje wstępne)	Brak wymagań wstępnych
Założenia i cele zajęć	<p>Zdobycie wiedzy w zakresie podstawowych pojęć oraz zagadnień związanych z kulturą fizyczną oraz rekreacyjną działalnością człowieka.</p> <p>Nabycie umiejętności rozpoznawania i rozumienia współczesnych trendów rekreacyjnych.</p> <p>Nabycie umiejętności rozpoznawania potrzeb współczesnego człowieka w zakresie spędzania czasu wolnego.</p>

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
	Studia

	stacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 46	
udział w wykładach	15	
udział w ćwiczeniach	30	
Udział w egzaminie (godz.)	1	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 55	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	5	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	15	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	15	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	20	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 101	ECTS: 4
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 0	

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
	w zaawansowanym stopniu zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej różnych grup społecznych i w różnych okresach życia człowieka	-K_W15	Egzamin pisemny Egzamin pisemny
	w zaawansowanym stopniu zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka	-K_W05	Egzamin pisemny Egzamin pisemny
	w zaawansowanym stopniu zna i rozumie rolę rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych	-K_W16	Egzamin pisemny Egzamin pisemny
Umiejętności: student potrafi			
	posiada umiejętność formułowania i rozwiązywania złożonych problemów związanych z wypowiedzianiem się na tematy zawodowe z zakresu rekreacji i odnoszeniem ich do lokalnej rzeczywistości społecznej	-K_U15	Projekt, prezentacja
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			

	jest gotów samodzielnie zdobywać wiedzę z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł	-K_K08	Projekt, prezentacja
--	--	--------	----------------------

Formy i metody kształcenia

Treści programowe

Ćwiczenia warsztatowe

- Proces rekreacji i jego ogniwa - analiza poszczególnych etapów w kontekście zaspokajania różnych potrzeb rekreacyjnych.
Klasyfikacja i analiza form rekreacji. Nowe trendy w zakresie tworzenia i modyfikacji form rekreacyjnych dla realizacji potrzeb różnych odbiorców usług rekreacyjnych.
Zagadnienia organizacji rekreacji w Polsce, z uwzględnieniem poszczególnych sektorów działalności rekreacyjnej oraz obszarów oddziaływania - analiza działalności wybranych organizacji.
Analiza wpływu aktywności fizycznej na strukturę i funkcję wybranych układów biologicznych, z uwzględnieniem układów szczególnie istotnych dla zdrowia.
Podstawy wysiłków fizycznych: klasyfikacja wysiłków fizycznych, elementy obciążenia wysiłkowego i metody jego realizacji, podstawowe zasady stosowania wysiłków fizycznych.
Podstawy kształcenia sprawności fizycznej osób dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem zdolności wytrzymałościowych, siłowych i szybkościowych: zalecane obciążenia wysiłkowe i metody ich realizacji, rodzaje ćwiczeń.
Analiza porównawcza metod treningowych stosowanych w kształtowaniu sprawności fizycznej.
Proces uczenia się motorycznego: fazy procesu uczenia się - nauczania, metody nauczania oraz kryteria ich doboru, zasady dydaktyczne pomocne w procesie nauczania.
Podstawy treningu zdrowotnego - analiza dozowania wysiłku fizycznego w kontekście osiągnięcia korzyści zdrowotnych.

Wykład

- Podstawy rekreacji: podstawowe pojęcia z zakresu kultury fizycznej i rekreacji ruchowej. Istota rekreacji fizycznej - jej funkcje i znaczenie w różnych okresach życia człowieka. Zarys dziejów rekreacji. Czynniki i bariery rozwoju rekreacji. Organizacja rekreacji w Polsce i wybranych krajach.
Sprawnościowe cele rekreacji fizycznej: pojęcie i struktura motoryczności człowieka-strona potencjalna (predyspozycje motoryczne) i efektywna (zdolności motoryczne). Sprawność fizyczna i sprawność prozdrowotna. Zdolności motoryczne i ich klasyfikacja. Pojęcie, podstawy i znaczenie zdolności siłowych, wytrzymałościowych, szybkościowych i koordynacyjnych.
Zdrowotne zadania rekreacji fizycznej: pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia. Priorytetowe zachowania zdrowotne. Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej. Piramida aktywności fizycznej: zalecane rodzaje i formy ruchu, formuła FIT. Rola rekreacji ruchowej w zakresie redukcji zmęczenia i wspomaganie procesu wypoczynku.

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Efekt: jest gotów samodzielnie zdobywać wiedzę z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł

5.00 - 91-100%
4.50 - 81-90%
4.00 - 71-80%
3.50 - 61-70%
3.00 - 51-60%
2.00 - <51%

Efekt: posiada umiejętność formułowania i rozwiązywania złożonych problemów związanych z wypowiadaniem się na tematy zawodowe z zakresu rekreacji i odnoszeniem ich do lokalnej rzeczywistości społecznej

5.00 - 91-100%
4.50 - 81-90%
4.00 - 71-80%
3.50 - 61-70%
3.00 - 51-60%
2.00 - <51%

Efekt: w zaawansowanym stopniu zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

5.00 - 91-100%
4.50 - 81-90%
4.00 - 71-80%
3.50 - 61-70%
3.00 - 51-60%
2.00 - <51%

Efekt: w zaawansowanym stopniu zna i rozumie rolę rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

5.00 - 91-100%
4.50 - 81-90%
4.00 - 71-80%
3.50 - 61-70%
3.00 - 51-60%
2.00 - <51%

Efekt: w zaawansowanym stopniu zna i rozumie rolę rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych

5.00 - 91-100%
4.50 - 81-90%
4.00 - 71-80%
3.50 - 61-70%
3.00 - 51-60%
2.00 - <51%

Efekt: w zaawansowanym stopniu zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej różnych grup społecznych i w różnych okresach życia człowieka

5.00 - 91-100%
4.50 - 81-90%
4.00 - 71-80%
3.50 - 61-70%
3.00 - 51-60%
2.00 - <51%

Efekt: w zaawansowanym stopniu zna i rozumie podstawowe czynniki cywilizacyjne kształtujące styl życia współczesnego człowieka

5.00 - 91-100%
4.50 - 81-90%
4.00 - 71-80%
3.50 - 61-70%
3.00 - 51-60%
2.00 - <51%

Efekt: w zaawansowanym stopniu zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej różnych grup społecznych i w różnych okresach życia człowieka

5.00 - 91-100%
4.50 - 81-90%
4.00 - 71-80%
3.50 - 61-70%
3.00 - 51-60%
2.00 - <51%

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Ćwiczenia warsztatowe	Egzamin pisemny	2	40.0 %
	Projekt, prezentacja	1	20.0 %
Wykład	Egzamin pisemny	2	40.0 %

Informacja dodatkowa zaliczenia:

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1 Corbin Ch. B. i wsp., 2007. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Poznań, Wyd. Zysk i S-ka
2 Eberhardt A. (re.), 2011. Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej. Warszawa, Almamer
3 Kozdroń E. (red.), 2019. Metodyka rekreacji. Warsztat pracy specjalisty. Warszawa, AWF, ebook
4 Winiarski R. (red.), 2010. Rekreacja i czas wolny. Warszawa, WAIp
5 Dudek D., 2005. Materiały pomocnicze do ćwiczeń z historii rekreacji ruchowej. Kraków, Proksenia

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1 Górski J. (red.), 2019. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Warszawa, PZWL
2 Galloway J., 2020. Bieganie metodą Gallowaya. Gliwice, Septem
3 Raczek J., 2021. Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie.