

## 2. Teoria metodyki i rekreacji



WYŻSZA SZKOŁA HANDLU I USŁUG  
W POZNANIU

### OPIS PRZEDMIOTU

<b>KIERUNEK</b>	<b>Turystyka i rekreacja</b>
<b>SPECJALNOŚĆ</b>	Wszystkie
<b>TRYB STUDIÓW</b>	Stacjonarny / niestacjonarny
<b>SEMESTR</b>	1

<b>Nazwa przedmiotu</b>	<b>Teoria i metodyka rekreacji</b>	MK_2_2
<b>Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć</b>	Studia stacjonarne – 30 Studia niestacjonarne – 30	
• <b>wykłady</b>	Studia stacjonarne – 15 Studia niestacjonarne – 15	
• <b>inne formy</b>	Studia stacjonarne – 15 Studia niestacjonarne – 15	

<b>Cele kształcenia:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nabycie umiejętności definiowania i charakterystyki pojęć związanych z teorią i metodyką rekreacji,</li> <li>zapoznanie istotą czasu wolnego oraz rekreacji – ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej, jej roli w życiu jednostki oraz związku z profilaktyką prozdrowotną;</li> <li>zapoznanie z klasyfikacją środków, form i metod nauczania aktywności fizycznej,</li> <li>zapoznanie z zasadami prawidłowego zaplanowania zajęć rekreacyjnych zgodnych z metodyką rekreacji i zasadami bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych,</li> <li>nabycie umiejętności przygotowania osnowy i konspektu z zajęć rekreacyjnych,</li> <li>opanowanie umiejętności przygotowania prezentacji multimedialnej w zakresie charakterystyki wybranych form rekreacji letniej i zimowej;</li> </ul>
--------------------------	---

<b>Efekty kształcenia dla przedmiotu</b>			
Numer	Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:	Odniesienie efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru
EK_W01	definiuje elementarne pojęcia związane z teorią i metodyką rekreacji	K_W01	P6S_WG
EK_W02	opisuje zasady organizacji zajęć rekreacyjnych, uwzględniając środki, formy, metody dydaktyczne oraz zasady bezpieczeństwa i higieny zajęć rekreacyjnych związane z określoną formą rekreacji fizycznej i dostosowane do charakteru prowadzonej grupy	K_W15 K_W14	P6S_WG P6S_WG

EK_W03	wskazuje czynniki determinujące aktywność rekreacyjną człowieka oraz motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej	K_W17	P6S_WK
EK_U04	potrafi przygotować i przeprowadzić wybrane formy zajęć rekreacyjnych	K_U12	P6S_UO
EK_U05	potrafi posługiwać się sprzętem stosowanym w różnych formach turystyki i rekreacji	K_U13	P6S_UO
EK_K06	wskazuje na korzyści wynikające z dostrzeżenia własnych luk kompetencyjnych oraz jednoczesnej potrzeby dalszego kształcenia i uzupełniania wiedzy	K_K01	P6S_KK
EK_K07	propaguje uprawianie turystyki i rekreacji	K_K04	P6S_KK

Numer treści	Treści kształcenia / programowe	Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
	<b>Wykłady</b>	
T_1	Wprowadzenie do teorii rekreacji, istota teorii rekreacji, podstawowe pojęcia i definicje – kultura fizyczna i aktywność fizyczna.	EK_W01
T_2	Wybrane zagadnienia czasu wolnego – definicja, cechy, funkcje i kategorie. Czynniki wpływające na zachowania wolnoczasowe.	EK_W01 EK_W03
T_3	Charakterystyka rekreacji – definicja, znaczenie rekreacji współcześnie; rodzaje, cechy i funkcje rekreacji. Podział form rekreacji.	EK_W01 EK_W03
T_4	Istota rekreacji fizycznej – definicja, cechy, motywów uczestnictwa w rekreacji fizycznej.	EK_W01
T_5	Rekreacja a zdrowie - definicja zdrowia, elementy prozdrowotnego stylu życia, rekreacja w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Podstawowe elementy treningu zdrowotnego	EK_W01 EK_W03
T_6	Optymalny poziom aktywności fizycznej, zjawisko hipo- i hiperkinezji. Znaczenie rekreacji fizycznej w poszczególnych fazach życia. Okresy ontogenetyczne.	EK_W02
T_7	Istota Sportu dla Wszystkich. Nowe formy rekreacji typu outdoor - zasady przygotowania prezentacji multimedialnej o wybranych formach rekreacji letniej lub zimowej.	EK_W02
T_8	Wprowadzenie do metodyki rekreacji, istota metodyki rekreacji. Sposoby i formy prowadzenia zajęć w rekreacji fizycznej.	EK_W01 EK_W02 EK_W03
T_9	Podstawowe zdolności motoryczne człowieka.	EK_W02
T_10	Grupa formalna i nieformalna w rekreacji. Podstawowe style kierowania grupą.	EK_W02

	<b>Ćwiczenia</b>	
T_11	Charakterystyka wybranych metod dydaktycznych w rekreacji ruchowej.	EK_W02 EK_U04
T_12	Tok lekcyjny, zasady przygotowania osnowy i konspektu zajęć rekreacyjnych. Przykład osnowy.	EK_W02 EK_U05
T_13	Bezpieczeństwo i higiena prowadzenia zajęć ruchowych. Cechy atrakcyjnych zajęć rekreacyjnych. Sytuacje awaryjne na zajęciach rekreacyjnych i zasady ich rozwiązywania	EK_W02 EK_U05
T_14	Opracowanie planu konspektu(osnowy ) zajęć rekreacyjnych w zależności od ontogenezy człowieka cz.1	EK_W02 EK_W03 EK_U04 EK_U05 EK_K06

		EK_K07
T_15	Opracowanie planu konspektu(osnowy ) zajęć rekreacyjnych w zależności od ontogenezy człowieka cz.2	EK_W02 EK_W03 EK_U04 EK_U05 EK_K06 EK_K07

Metody i formy prowadzenia zajęć	Treści kształcenia i programowe
Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	T_2, T_5, T_6, T_10
Wykład konwersatoryjny	T_3, T_4, T_7
Wykład problemowy	
Wykład informacyjny	T_1, T_4, T_8, T_9
Dyskusja	
Praca z tekstem	
Metoda analizy przypadków	T_13
Uczenie problemowe (Problem-based learning)	
Gra dydaktyczna/symulacyjna	
Metoda ćwiczeniowa	T_11
Metoda warsztatowa	
Metoda projektu	T_14, T_15
Prezentacja multimedialna	
Demonstracje dźwiękowe i/lub video	
Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	
Inne (jakie?) – ...	T_11 - 15
...	

Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia				
Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
EK_W01	Student/ka nie potrafi zdefiniować elementarnych pojęć związanych z teorią i metodyką rekreacji	Student/ka definiuje w podstawowym zakresie elementarne pojęcia związane z teorią i metodyką rekreacji	Student/ka definiuje na poziomie średniozaawansowa nym elementarne pojęcia związane z teorią i metodyką rekreacji	Student/ka wyczerpująco elementarne pojęcia związane z teorią i metodyką rekreacji
EK_W02	Student/ka nie potrafi opisać zasad organizacji zajęć rekreacyjnych, uwzględniając środki, formy, metody dydaktyczne oraz zasady bezpieczeństwa i higieny zajęć rekreacyjnych związane z określoną formą rekreacji	Student/ka opisuje w podstawowym zakresie zasady organizacji zajęć rekreacyjnych, uwzględniając środki, formy, metody dydaktyczne oraz zasady bezpieczeństwa i higieny zajęć rekreacyjnych związane z określoną formą rekreacji fizycznej i dostosowane do charakteru prowadzonej	Student/ka opisuje na poziomie średniozaawansowa nym zasady organizacji zajęć rekreacyjnych, uwzględniając środki, formy, metody dydaktyczne oraz zasady bezpieczeństwa i higieny zajęć rekreacyjnych	Student/ka opisuje wyczerpująco zasady organizacji zajęć rekreacyjnych, uwzględniając środki, formy, metody dydaktyczne oraz zasady bezpieczeństwa i higieny zajęć rekreacyjnych związane z określoną formą rekreacji

	fizycznej i dostosowane do charakteru prowadzonej grupy	grupy	związane z określoną formą rekreacji fizycznej i dostosowane do charakteru prowadzonej grupy	fizycznej i dostosowane do charakteru prowadzonej grupy
EK_W03	Student/ka nie potrafi wskazać czynników determinujących aktywność rekreacyjną człowieka oraz motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej	Student/ka wskazuje w podstawowym zakresie czynniki determinujące aktywność rekreacyjną człowieka oraz motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej	Student/ka wskazuje na poziomie średniozaawansowanym czynniki determinujące aktywność rekreacyjną człowieka oraz motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej	Student/ka wskazuje czynniki determinujące aktywność rekreacyjną człowieka oraz motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej
EK_U04	Student/ka nie potrafi przygotować i przeprowadzić wybrane formy zajęć rekreacyjnych	Student/ka potrafi w podstawowym zakresie przygotować i przeprowadzić wybrane formy zajęć rekreacyjnych	Student/ka potrafi na poziomie średniozaawansowanym przygotować i przeprowadzić wybrane formy zajęć rekreacyjnych	Student/ka potrafi przygotować i przeprowadzić wybrane formy zajęć rekreacyjnych
EK_U05	Student/ka nie potrafi posługiwać się sprzętem stosowanym w różnych formach turystyki i rekreacji	Student/ka potrafi w podstawowym zakresie posługiwać się sprzętem stosowanym w różnych formach turystyki i rekreacji	Student/ka potrafi na poziomie średniozaawansowanym posługiwać się sprzętem stosowanym w różnych formach turystyki i rekreacji	Student/ka potrafi posługiwać się sprzętem stosowanym w różnych formach turystyki i rekreacji
EK_K06	Student/ka nie potrafi wskazać korzyści wynikające z dostrzeżenia własnych luk kompetencyjnych oraz jednoczesnej potrzeby dalszego kształcenia i uzupełniania wiedzy	Student/ka wskazuje w podstawowym zakresie na korzyści wynikające z dostrzeżenia własnych luk kompetencyjnych oraz jednoczesnej potrzeby dalszego kształcenia i uzupełniania wiedzy	Student/ka wskazuje na poziomie średniozaawansowanym na korzyści wynikające z dostrzeżenia własnych luk kompetencyjnych oraz jednoczesnej potrzeby dalszego kształcenia i uzupełniania wiedzy	Student/ka wskazuje na korzyści wynikające z dostrzeżenia własnych luk kompetencyjnych oraz jednoczesnej potrzeby dalszego kształcenia i uzupełniania wiedzy
EK_K07	Student/ka nie propaguje uprawianie turystyki i rekreacji	Student/ka w podstawowym zakresie propaguje uprawianie turystyki i rekreacji	Student/ka propaguje na poziomie średniozaawansowanym uprawianie turystyki i rekreacji	Student/ka propaguje uprawianie turystyki i rekreacji

Weryfikacja efektów kształcenia	Symbole EK dla moduł/zajęć/przedmiotu						
	W01	W02	W03	U04	U05	K06	K07
Egzamin pisemny	X	X	X				
Egzamin ustny							
Zaliczenie pisemne							
Zaliczenie ustne							
Kolokwium pisemne							
Kolokwium ustne							
Test							

Projekt				X	X	X	X
Praca pisemna							
Raport							
Prezentacja multimedialna		X	X				
Praca podczas ćwiczeń				X	X	X	X
Inne (jakie?) -							

<b>Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta</b>	Stacjonarne	Niestacjonarne
1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)	15	15
2. Inne formy (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)	15	15
3. Konsultacje z nauczycielem	20	20
<b>Razem 1+2+3</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)	—	—
5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)	50	50
<b>Razem 4+5</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>SUMA 1+2+3+4+5</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Łącznie punktów ECTS wg planu studiów</b>	<b>4</b>	

<b>Literatura podstawowa</b>	<p>[1] Bielec G., Półtorak W., Warchoń K., Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej, Proksenia, Kraków, 2011.</p> <p>[2] Kaiser A., Sokołowski M., Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyce i rekreacji, WWSTiZ, Poznań 2010.</p> <p>[3] Siwiński W., Pluta B. (red.), Teoria i metodyka rekreacji, wyd.II., AWF, Poznań 2010.</p> <p>[4] Winiarski R. (red.), Rekreacja i czas wolny, OW Łośgraf, Warszawa 2011.</p>
<b>Literatura uzupełniająca</b>	<p>[1] Strugarek J., Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych, UAM, Poznań 2007.</p> <p>[2] Toczek-Werner S. (red.), Podstawy rekreacji i turystyki, AWF, Wrocław 2005.</p> <p>[3] Winiarski R., Wstęp do teorii rekreacji, AWF Kraków 1989.</p> <p>[4] Wolańska T. (red.), Sport dla wszystkich, rekreacja dla każdego, TKKF, Warszawa 1995.</p> <p>[5] Strategia rozwoju sportu do 2015 roku; dostęp online z dn. 17.01.2014 : <a href="https://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/files/Downloads/20130103151557/815Finalna_strategia_12_01.doc_2.pdf?1357226158">https://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/files/Downloads/20130103151557/815Finalna_strategia_12_01.doc_2.pdf?1357226158</a></p> <p>[6] Biała Księga na temat sportu ; dostęp online z dn. 17.01.2014: <a href="http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0391:FIN:PL:PDF">http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0391:FIN:PL:PDF</a></p> <p>[7] Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej; <a href="http://www.studentfit.eu/download/publikacje/wytyczne_ue_dotyczace_aktynosci_fizycznej.pdf">http://www.studentfit.eu/download/publikacje/wytyczne_ue_dotyczace_aktynosci_fizycznej.pdf</a></p>

