

**KARTA PRZEDMIOTU – III ROK**  
**Rok akademicki 2022/2023**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.B/C39.RiTWC	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Rekreacja i turystyka współczesnego człowieka</b> <i>Recreation and tourism of modern man's life</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia I stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>dr Jadwiga Kamińska</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>jkaminska@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>student posiada ogólną wiedzę na temat zajęć rekreacyjnych oraz ich wpływu na zdrowie człowieka</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>wykład informacyjny i problemowy (filmy dydaktyczne), dyskusja, pogadanka, prezentacja multimedialna</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W., <i>Teoria i metodyka rekreacji. Zagadnienia podstawowe</i>. Wyd. AWF, Poznań, 2001.</li> <li>2. Toczek-Werner S. (red.), <i>Podstawy rekreacji i turystyki</i>, AWF Wrocław 2007</li> <li>3. Biernat E., Kozdroń E., <i>Rekreacja i turystyka szkolna w procesie edukacji</i>, 2008</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Winiarski R. (red.), <i>Rekreacja i czas wolny</i>, 2011</li> <li>2. Bielec G., Póltorak W., Warchoń K., <i>Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej</i>, 2011</li> <li>3. Siwiński W., Tauber R. D., <i>Rekreacja ruchowa. Zagadnienia eoretyczno-metodologiczne</i>, 2004</li> <li>4. Łobożewicz T., <i>Propedeutyka Turystyki</i>, AWF Warszawa, 1997</li> <li>5. Różycki P., <i>Zarys wiedzy o turystyce</i>, 2009</li> </ol>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Wykłady:</b></p> <p><i>C1 - Zrozumienie istoty i znaczenia turystyki i rekreacji, ich funkcji i roli w życiu współczesnego człowieka.</i></p> <p><i>C2 - Docenienie roli turystyki i rekreacji w promocji zdrowia człowieka i profilaktyce chorób cywilizacyjnych.</i></p> <p><i>C3 - Poznanie motywów i barier uprawiania turystyki i rekreacji fizycznej.</i></p>
<b>4.2. Treści programowe</b>
<p><b>Wykłady:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Biologiczne, psychologiczne oraz społeczne podstawy turystyki i rekreacji. Szerzej o rekreacji.</i></li> <li>2. <i>Zachowania wolnoczasowe człowieka; podział czasu wolnego, zadania edukacji w zakresie rekreacji. Podstawowe terminy związane z zagadnieniem turystyki i rekreacji.</i></li> <li>3. <i>Prozdrowotny styl życia – czynniki warunkujące zdrowie. Funkcje (zalety) i bariery uprawiania rekreacji. Osobniczy rozwój człowieka – znaczenie ruchu w każdym z okresów życia. Instytucje wspomagające rekreację.</i></li> <li>4. <i>Grupa rekreacyjna. Ogniwa metodyczne procesu rekreacji. Struktury organizacyjne w Polsce i na świecie. Turystyka formą rekreacji.</i></li> </ol>

- 5-6. *Formy zajęć w turystyce i rekreacji. Nowatorskie formy rekreacji w odpowiedzi na potrzeby współczesnego człowieka. Formy rekreacji – nowe technologie. Style kierowania grupą rekreacyjną.*
7. *ANIMATOR (WF-ista, Instruktor Rekreacji) – PROWADZĄCY ZAJĘCIA REKREACYJNO – TURYSTYCZNE – jego wizerunek; kompetencje główne i dodatkowe,*
8. *Czynniki osobowościowe wskazane w pracy ANIMATORA / INSTRUKTORA REKREACJI.*
9. *Zajęcia podsumowujące. Treść prac y zaliczeniowej.*

**a. Przedmiotowe efekty uczenia się**

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	<i>Nazywa podstawowe pojęcia związane z turystyką i rekreacją</i>	WF1P_W03
W02	<i>Opisuje formy rekreacji ruchowej i rodzaje turystyki.</i>	WF1P_W18
W03	<i>Rozumie znaczenie wpływu zajęć ruchowych na zdrowie człowieka i w profilaktyce chorób cywilizacyjnych</i>	WF1P_W04
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>Potrafi dostosować formy rekreacji do warunków, pory roku wieku i sprawności uczestników. Zna gry i zabawy rekreacyjne</i>	WF1P_U05
U02	<i>Formuluje program imprezy rekreacyjnej</i> <i>Potrafi przygotować Harmonogram wycieczki.</i>	WF1P_U14
U03	<i>Posługuje się fachowym nazewnictwem</i>	WF1P_U23
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>Posiada świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie</i>	WF1P_K01
K02	<i>Potrafi pełnić różne role organizacyjne, zawodowe, potrafi współpracować w zespole</i>	WF1P_K04
K03	<i>Jest świadomy misji promowania zdrowego stylu życia, pełnienia funkcji animatora rekreacji i turystyki</i>	WF1P_K08

**b. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x						x											
W02				x																	
W03				x						x											
U01				x																	
U02				x																	
U03				x						x											
K01				x																	
K02				x																	
K03				x																	

\*niepotrzebne usunąć

**c. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	<i>W: osiągnięcie 61-68% maksymalnej ilości punktów w sprawdzianie</i>
	3,5	<i>W: osiągnięcie 69-76% maksymalnej ilości punktów w sprawdzianie</i>
	4	<i>W: osiągnięcie 77-84% maksymalnej ilości punktów w sprawdzianie</i>

	<b>4,5</b>	<i>W: osiągnięcie 85-92% maksymalnej ilości punktów w sprawdzianie</i>
	<b>5</b>	<i>W: osiągnięcie 93-100% maksymalnej ilości punktów w sprawdzianie</i>

## 2. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>15</b>
<i>Udział w wykładach</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>35</b>
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	10	15
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	15	20
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

**Przyjmuję do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....