

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.F2.PTiR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Podstawy turystyki i rekreacji <i>Fundamentals of tourism and recreations</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>dr Jadwiga Kamińska</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>dr Jadwiga Kamińska</i>
1.9. Kontakt	<i>jkaminska@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>Fakultatywny - Do wyboru</i>
2.2. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>VI</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Student posiada ogólną wiedzę na temat zajęć rekreacyjnych oraz ich wpływu na zdrowie człowieka</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>Wykłady i ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Wykład informacyjny i problemowy (filmy dydaktyczne), dyskusja, pogadanka, prezentacja multimedialna</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siwiński W., Pluta B., <i>Teoria i metodyka rekreacji</i>. Wyd. AWF, Poznań, 2010. 2. <i>Toczek-Werner S. (red.), Podstawy rekreacji i turystyki</i>, AWF Wrocław 2007 3. <i>Wychowanie fizyczne i rekreacja w terenie naturalnym</i>, wyd., WSzBiP Ostrowiec Świętokrzyski, 2013.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Winiarski R. (red.), <i>Rekreacja i czas wolny</i>, wyd., AWF Kraków, 2011 2. Bielec G., Półtorak W., Warchoń K., <i>Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej</i>, 2011 3. Siwiński W., Tauber R. D., <i>Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne</i>, 2004 4. Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński w., <i>Teoria i metodyka rekreacji. Zagadnienia podstawowe</i>, wyd. AWF Poznań, 2001. 5. Różycki P., <i>Zarys wiedzy o turystyce</i>, wyd. AWF Kraków, 2009

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>C 1 - Zrozumienie istoty i znaczenia turystyki i rekreacji, ich funkcji i roli w życiu współczesnego człowieka.</i>
<i>C 2 - Docenienie roli turystyki i rekreacji w promocji zdrowia człowieka i profilaktyce chorób cywilizacyjnych.</i>
<i>C 3 - Poznanie motywów i barier uprawiania turystyki i rekreacji fizycznej</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady:
<i>1. Biologiczne podstawy rekreacji. Po co ćwiczyć?</i>
<i>2. Podstawowe pojęcia z zakresu turystyki i rekreacji.</i>
<i>3. Czynniki i bariery rozwoju rekreacji.</i>
<i>4. Czynniki warunkujące zdrowie.. Prozdrowotny styl życia.</i>
<i>5. Zadania edukacji w zakresie rekreacji. Instytucje wspomagające rekreację.</i>
<i>6. Istota turystyki i rekreacji – jej funkcje i znaczenie w różnych okresach życia człowieka.</i>
<i>7. Wychowanie do rekreacji – rola rodziny i szkoły.</i>
<i>8. Gry i zabawy rekreacyjne.</i>

Ćwiczenia:

1. Wizerunek instruktora rekreacji. Kompetencje instruktora.
2. Czynniki osobowościowe wskazane w pracy instruktora rekreacji.
3. Style kierowania grupą Turystyka i rekreacja w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.
4. Formy rekreacji ruchowej: indywidualne, zbiorowe, rodzinne, masowe
5. Zadania edukacji w zakresie rekreacji. Podstawowe warunki rekreacji.
6. Turystyka jako forma rekreacji
7. Harmonogram imprezy rekreacyjnej
8. Aktywność ruchowa jako profilaktyka chorób cywilizacyjnych.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Nazywa podstawowe pojęcia związane z turystyką i rekreacją</i>	WF1P_W04 - dysponuje wiedzą oraz posiada elementarny zasób pojęć na tematy związane z psychicznym funkcjonowaniem człowieka w aspekcie działalności edukacyjnej i sportowej
W02	<i>Opisuje formy rekreacji ruchowej i rodzaje turystyki.</i>	WF1P_W21 - rozumie znaczenie gier i zabaw ruchowych w procesie edukacji rozwoju dzieci
W03	<i>Rozumie znaczenie wpływu zajęć ruchowych na zdrowie człowieka i w profilaktyce chorób cywilizacyjnych</i>	WF1P_W05 - zna wpływ zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, odżywiania oraz czynników środowiskowych na zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu w każdym etapie rozwoju ontogenetycznego oraz jest świadomy zagrożeń dla zdrowia będących konsekwencją niedoboru lub nadmiaru aktywności fizycznej
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Potrafi dostosować formy rekreacji do warunków, pory roku wieku i sprawności uczestników. Zna gry i zabawy rekreacyjne</i>	WF1P_U05 - Ocenia, planuje oraz przygotowuje odpowiedni rodzaj i miejsce aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce
U02	<i>Formułuje program imprezy rekreacyjnej Potrafi przygotować Harmonogram wycieczki.</i>	WF1P_U14 - Samodzielnie planuje aktywne formy turystyki oraz imprezy rekreacyjne potrafi organizować, prowadzić i sędziować zawody sportowe
U03	<i>Posługuje się fachowym nazewnictwem</i>	WF1P_U23 - Potrafi analizować i dyskutować kwestie związane z określoną problematyką zdrowia i kultury fizycznej
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Posiada świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie</i>	WF1P_K01 - ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju zawodowego przez całe życie
K02	<i>Potrafi pełnić różne role organizacyjne, zawodowe, potrafi współpracować w zespole</i>	WF1P_K04 - Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych celów edukacyjnych i sportowych, dokonując wyborów jest odpowiedzialny i autonomiczny, wykazuje aktywność, odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych zadań, jest otwarty na zmiany i wrażliwy na potrzeby uczniów
K03	<i>Jest świadomy misji promowania zdrowego stylu życia, pełnienia funkcji animatora rekreacji i turystyki</i>	WF1P_K08 - rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosumatycznych

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																					
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium* Harmonogram wycieczki			Projekt* Program imprezy			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											x							
K02				x																		
K03				x																		

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	uzyskanie 61-68% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z kolokwium i aktywności
	3,5	uzyskanie 69-76% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z kolokwium i aktywności
	4	uzyskanie 77-84% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z kolokwium i aktywności
	4,5	uzyskanie 85-92% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z kolokwium i aktywności
	5	uzyskanie 93% i więcej łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania z kolokwium i aktywności

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	
Udział w wykładach*	25	
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*		
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*		
Inne (jakie?)*		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do wykładu*	25	
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*		
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebrań materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (jakie?)*		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

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

.....