

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2017/2018**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114-7WF-F2-PTiR	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<i>Podstawy turystyki i rekreacji</i> <i>Fundamentals of tourism and recreations</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>pierwszego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Specjalność*</b>	<i>nauczycielska</i>
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
<b>1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu</b>	<i>dr Jadwiga Kamińska</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>dr Jadwiga Kamińska</i>
<b>1.9. Kontakt</b>	<i>jkaminska@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	<i>Fakultatywny - Do wyboru</i>
<b>2.2. Język wykładowy</b>	<i>język polski</i>
<b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	<i>VI</i>
<b>2.4. 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 ćwiczenia</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 KSZTAŁCENIA**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><i>C 1 - Zrozumienie istoty i znaczenia turystyki i rekreacji, ich funkcji i roli w życiu współczesnego człowieka.</i></p> <p><i>C 2 - Docenienie roli turystyki i rekreacji w promocji zdrowia człowieka i profilaktyce chorób cywilizacyjnych.</i></p> <p><i>C 3 - Poznanie motywów i barier uprawiania turystyki i rekreacji fizycznej</i></p>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Wykłady:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Biologiczne podstawy rekreacji. Po co ćwiczyć?</i></li> <li>2. <i>Podstawowe pojęcia z zakresu turystyki i rekreacji.</i></li> <li>3. <i>Czynniki i bariery rozwoju rekreacji.</i></li> <li>4. <i>Czynniki warunkujące zdrowie.. Prozdrowotny styl życia.</i></li> <li>5. <i>Zadania edukacji w zakresie rekreacji. Instytucje wspomagające rekreację.</i></li> <li>6. <i>Istota turystyki i rekreacji – jej funkcje i znaczenie w różnych okresach życia człowieka.</i></li> <li>7. <i>Wychowanie do rekreacji – rola rodziny i szkoły.</i></li> <li>8. <i>Gry i zabawy rekreacyjne.</i></li> </ol>

**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**

<b>Efekt</b>	<b>Student, który zaliczył przedmiot</b>	<b>Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia</b>
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
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
<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 - 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
<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 - 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

