

### 13. Rekreacja plenerowa



WYŻSZA SZKOŁA HANDLU I USŁUG  
W POZNANIU

## OPIS PRZEDMIOTU

<b>KIERUNEK</b>	<b>Turystyka i rekreacja</b>
<b>SPECJALNOŚĆ</b>	Menager hotelarstwa SPA & wellness
<b>TRYB STUDIÓW</b>	Stacjonarny / niestacjonarny
<b>SEMESTR</b>	6

<b>Nazwa przedmiotu</b>	<b>Rekreacja plenerowa</b>	MPR_3_13
<b>Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć</b>	Studia stacjonarne – 30 Studia niestacjonarne –18	
• <b>inne formy</b>	Studia stacjonarne – 30 Studia niestacjonarne - 18	

<b>Cele kształcenia:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Przekazanie materiału, wiedzy, a także umiejętności praktycznych z zakresu gier i zabaw ruchowych na bazie wcześniejszego przygotowania sprawnościowego.</li> <li>– Doskonalenie przygotowywania osnowy zajęć ruchowych z zabaw i gier ruchowych dla różnych grup wiekowych oraz praktyczna umiejętność demonstracji i prowadzenia zajęć.</li> <li>– Student zdobywa wiedzę praktyczną dotyczącą samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć ruchowych z zakresu rekreacji ruchowej. Ma możliwość wdrażania określonych metod, form i środków stosowanych w rekreacji ruchowej dla różnych grup wiekowych.</li> </ul>
--------------------------	---

<b>Efekty kształcenia dla przedmiotu</b>			
<b>Numer</b>	<b>Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:</b>	<b>Odniesienie efektów kształcenia dla programu</b>	<b>Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru</b>
EK_W01	zdobywa wiedzę praktyczną dotyczącą samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć ruchowych z zakresu rekreacji ruchowej.	K_W12	P6S_WG
EK_W02	zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii podczas zajęć ruchowych	K_W13	P6S_WG
EK_U03	potrafi samodzielnie planować i prowadzić zajęć ruchowych z zakresu rekreacji ruchowej	K_U01	P6S_UW
EK_U04	potrafi przygotować i przeprowadzić wybrane formy zajęć sportowych i rekreacyjnych	K_U09	P6S_UK
EK_K05	propaguje uprawianie turystyki i rekreacji oraz docenia jej znaczenie dla rozwoju społeczno-gospodarczego	K_K03	P6S_KK
EK_K06	podejmuje wyzwania zawodowe; odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych działań w zakresie organizacji i obsługi ruchu turystycznego	K_K11	P6S_KR

Numer treści	Treści kształcenia / programowe	Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
	<b>Ćwiczenia</b>	
T_01	Tok zajęć ruchowych. Zasady budowy toku. Budowa toku zajęć ruchowych. Przykłady schematów toków.	K_W01 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06
T_02	Miejsce i rola zabaw i gier ruchowych w procesie wychowania. Czym jest zabawa, rodzaje zabaw. Wskazówki metodyczne do prowadzenia zajęć z zabaw i gier ruchowych. Uwagi ogólne, rola prowadzącego, organizacja zajęć, kryteria doboru zabaw i gier.	K_W02 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06
T_03	Podstawowe zadania i zasady dydaktyczne stosowane w prowadzeniu zajęć z zabaw i gier ruchowych. Krzywa natężenia wysiłku. Rola gier i zabaw ruchowych w podtrzymywaniu sprawności fizycznej ogólnej osób w wieku starszym. Miejsce zabaw i gier ruchowych w wychowaniu fizycznym. Oddziaływanie zabaw i gier ruchowych na rozwój człowieka. Przykłady gier i zabaw ruchowych kształtujących zdolności motoryczne.	K_W01 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06
T_04	Imprezy sportowo-rekreacyjne – rodzaje i zasady organizacji. Praktyczne wykorzystanie przez studenta dyspozycji instrumentalnych (posiadanie umiejętności sportowo-rekreacyjnych, organizacyjnych i użytecznych, sprawności kondycyjnych i koordynacyjnych, wiadomości) i kierunkowych (osobowościowych, dotyczących postaw i zachowań) poprzez samodzielne zaplanowanie, przygotowanie i zrealizowanie zajęć ruchowych	K_W01 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06

Metody i formy prowadzenia zajęć	Treści kształcenia i programowe
Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	
Wykład konwersatoryjny	T_01 – T_04
Wykład problemowy	
Wykład informacyjny	
Dyskusja	
Praca z tekstem	
Metoda analizy przypadków	
Uczenie problemowe (Problem-based learning)	
Gra dydaktyczna/symulacyjna	
Metoda ćwiczeniowa	T_01 – T_04
Metoda warsztatowa	
Metoda projektu	
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?) - ...	

...

<b>Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia</b>				
<b>Efekt kształcenia</b>	<b>Na ocenę 2</b>	<b>Na ocenę 3</b>	<b>Na ocenę 4</b>	<b>Na ocenę 5</b>
K_W01	Student/ka nie potrafi zdobywać wiedzy praktyczną dotyczącą samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć ruchowych z zakresu rekreacji ruchowej.	Student/ka potrafi w podstawowym zakresie zdobywać wiedzę praktyczną dotyczącą samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć ruchowych z zakresu rekreacji ruchowej.	Student/ka potrafi na poziomie zaawansowanym zdobywać wiedzę praktyczną dotyczącą samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć ruchowych z zakresu rekreacji ruchowej.	Student/ka potrafi wyczerpująco zdobywać wiedzę praktyczną dotyczącą samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć ruchowych z zakresu rekreacji ruchowej.
K_W02	Student/ka zna zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii podczas zajęć ruchowych	Student/ka w podstawowym zakresie zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii podczas zajęć ruchowych	Student/ka na poziomie zaawansowanym zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii podczas zajęć ruchowych	Student/ka wyczerpująco zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii podczas zajęć ruchowych
K_U03	Student/ka nie potrafi interpretować zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii w branży sportowo-rekreacyjnej	Student/ka potrafi w podstawowym zakresie interpretować zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii w branży sportowo-rekreacyjnej	Student/ka potrafi na poziomie średniozaawansowanym interpretować zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii w branży sportowo-rekreacyjnej	Student/ka potrafi interpretować zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii w branży sportowo-rekreacyjnej
K_U04	Student/ka nie potrafi przygotować i przeprowadzić wybranych form zajęć rekreacyjnych	Student/ka potrafi w podstawowym zakresie przygotować i przeprowadzić wybrane formy zajęć rekreacyjnych	Student/ka potrafi na poziomie zaawansowanym przygotować i przeprowadzić wybrane formy zajęć rekreacyjnych	Student/kaw pełnym zakresie potrafi przygotować i przeprowadzić wybrane formy zajęć rekreacyjnych
K_K05	Student/ka nie propaguje uprawiania turystyki i rekreacji oraz nie docenia jej znaczenia dla rozwoju społeczno-gospodarczego	Student/ka w podstawowym zakresie propaguje uprawianie turystyki i rekreacji oraz docenia jej znaczenie dla rozwoju społeczno-gospodarczego	Student/ka na poziomie średniozaawansowanym propaguje uprawianie turystyki i rekreacji oraz docenia jej znaczenie dla rozwoju społeczno-gospodarczego	Student/ka propaguje uprawianie turystyki i rekreacji oraz docenia jej znaczenie dla rozwoju społeczno-gospodarczego
K_K06	Student/ka nie podejmuje wyzwania zawodowego; nie odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych działań w zakresie organizacji i obsługi ruchu turystycznego	Student/ka w podstawowym zakresie podejmuje wyzwania zawodowe; odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych działań w zakresie organizacji i obsługi ruchu turystycznego	Student/ka na poziomie zaawansowanym podejmuje wyzwania zawodowe; odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych działań w zakresie organizacji i obsługi ruchu turystycznego	Student/ka w pełnym zakresie podejmuje wyzwania zawodowe; odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych działań w zakresie organizacji i obsługi ruchu turystycznego

Weryfikacja efektów kształcenia	Symbole EK dla modułujących/przedmiotu					
	W01	W02	U03	U04	K05	K06
Egzamin pisemny						
Egzamin ustny						
Zaliczenie pisemne						
Zaliczenie ustne	X	X	X	X	X	X
Kolokwium pisemne						
Kolokwium ustne						
Test						
Projekt						
Praca pisemna						
Raport						
Prezentacja multimedialna						
Praca podczas ćwiczeń	X	X	X	X	X	X
Inne (jakie?) -...						

Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta	Stacjonarne	Niestacjonarne
1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)	-	-
2. Inne formy (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)	30	18
3. Konsultacje z nauczycielem	10	15
<b>Razem 1+2+3</b>	<b>40</b>	<b>33</b>
4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)	—	—
5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)	35	42
<b>Razem 4+5</b>	<b>35</b>	<b>42</b>
<b>SUMA 1+2+3+4+5</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
<b>Łącznie punktów ECTS wg planu studiów</b>	<b>3</b>	

<b>Literatura podstawowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bahrynowska – Fic J.: Właściwości ćwiczeń fizycznych – ich systematyka i metodyka. PZWL, Warszawa 1987.</li> <li>- Bondarowicz M: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Biblioteka trenera, Warszawa 1994.</li> <li>- Bondarowicz M., Staniszewski.: Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych, AWF Warszawa 2000.</li> <li>- Bronikowski M., Muszkieta R.: Zabawy i gry ruchowe w kształceniu zintegrowanym, Helvetica 2002.</li> <li>- Trześniowski R.: Zabawy i gry ruchowe, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.</li> <li>- Węgrzyn, Pławińska, Umiastowska.: Zabawy i gry ruchowe w lekcji WF, Uniwersytet Szczeciński 1996.</li> </ul>
------------------------------	--

**Literatura uzupełniająca**

- Kruczek Z., Mogiła – Lisowska I: Poradnik dla organizatorów turystyki i rekreacji w ośrodku wczasowym. TKKF Warszawa 1981.
- Frey R., Deksa L.: Gry i zabawy oraz imprezy plenerowe Boiska i stadiony