

Nazwa grupy zajęć: z różnych obszarów kształcenia do wyboru		ECTS: 28
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: turystyka i rekreacja
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Katedra Prozdrowotnej Aktywności Człowieka i Turystyki Katedra Sportów Indywidualnych		Rok: II, III Semestr: 3, 4, 5, 6
Forma studiów/ rodzaj studiów: Studia stacjonarne: I stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: fakultatywny
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć stacjonarne 364 godzin
Koordynator grupy zajęć	dr Gerard Kosmala	Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	Wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne uzyskane na wcześniejszych etapach studiów, niezbędna do uczestnictwa w zajęciach.	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele grupy zajęć	Celem grupy przedmiotów jest nabycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej, do obsługi i nadzoru nad użytkowaniem sprzętu, uzyskanie kompetencji instruktora, kształtowanie umiejętności planowania i prowadzenia imprez turystycznych i rekreacyjnych, propagowanie zdrowego stylu życia i doraźna praca nad sprawnością fizyczną	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W1	zna podstawową terminologię z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczych i humanistycznych w zakresie niezbędnym dla rozumienia zjawisk rekreacji i turystyki	K_W01	P6S_WG
W2	posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych i zabiegów odnowy psychosomatycznej.	K_W02	P6S_WG
W3	ma wiedzę o podstawach współczesnej kultury czasu wolnego oraz funkcjach rekreacji	K_W03	P6S_WK
W4	rozumie istotę pojęcia „zdrowie” oraz identyfikuje przyczyny i mechanizmy zaburzeń psychosomatycznych; zna metody oceny stanu psychofizycznego człowieka w kontekście możliwości podejmowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej	K_W05 K_W08	P6S_WK
W5	ma podstawową wiedzę o celach i funkcjach edukacji zdrowotnej oraz o zasadach promocji zdrowia i prozdrowotnego trybu życia; zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia	K_W06 K_W07	P6S_WK
W6	posiada niezbędną wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć ruchowych oraz treningu zdrowotnego i treningu funkcjonalnego; zna metody oceny funkcjonalnych efektów rekreacji ruchowej	K_W09 K_W10	P6S_WK
W7	zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	K_W11	P6S_WK
W8	zna podstawy dziedzictwa kultury i sztuki oraz rozumie ich szczególne znaczenie dla tożsamości społeczeństw i atrakcyjności wyjazdów turystycznych.	K_W12	P6S_WK
W9	posiada podstawową wiedzę z zakresu geografii turystycznej niezbędną dla organizowania aktywności turystyczno-rekreacyjnej; zna i rozumie relacje zachodzące między człowiekiem a środowiskiem biologicznym i społecznym oraz metody oceny atrakcyjności środowiska geograficznego dla turystyki i rekreacji	K_W14 K_W16	P6S_WG

W10	ma podstawową wiedzę o strukturze organizacji rekreacji i turystyki na poziomie krajowym i lokalnym (rządowym i samorządowym).	K_W22	P6S_WK
W zakresie umiejętności			
U1	potrafi promować zdrowie poprzez racjonalne spożytkowanie wolnego czasu (aktywny styl życia) u osób w różnym wieku	K_U01	P6S_UW
U2	posiada podstawowe umiejętności realizacji zadań zawodowych w wybranej specjalności; potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników	K_U02 K_U16	P6S_UO
U3	posiada podstawowe umiejętności realizacji zadań zawodowych w wybranej specjalności; umie planować, zorganizować i przeprowadzić imprezy turystyczne i rekreacyjne stosownie do potrzeb uczestników	K_U03 K_U16	P6S_UO
U4	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku; potrafi prezentować, interpretować i wyjaśniać problematykę promocji i ochrony zdrowia, w sposób dostosowany dla osób o różnym stopniu przygotowania, stanie zdrowia i zainteresowaniach.	K_U05	P6S_UW
U5	potrafi diagnozować i ocenić poziom aktywności, sprawności, wydolności i poziom funkcjonalny fizycznej osób w różnym wieku, wykorzystując w tym celu dostępny sprzęt i aparaturę pomiarową; posiada umiejętność postępowania w miejscu wypadku w stanach zagrożenia zdrowia i życia	K_U06 K_U07	P6S_UW
U6	umie ocenić przydatność walorów przyrodniczych i antropogenicznych otoczenia, w celu ich zagospodarowania dla potrzeb turystycznych i rekreacyjnych	K_U10	P6S_UW
U7	potrafi komunikować się w zakresie turystyki i rekreacji wykorzystując w tym celu specyficzną (specjalistyczną) terminologię; potrafi posługiwać się systemami informatycznymi w pracy biurowej i zarządzaniu przedsiębiorstwem	K_U13 K_U17	P6S_UW P6S_UK
W zakresie kompetencji społecznych			
K1	potrafi zorganizować swoje stanowisko pracy i samodzielnie wykonywać obowiązki zgodnie z celami organizacji; wykazuje inicjatywę w samodzielnym podejmowaniu zadań, wynikających ze zmieniających się warunków realizacji imprez turystycznych lub zajęć rekreacyjnych	K_K01 K_K05	P6S_UO P6S_KK
K2	prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała; dostrzega problemy związane z propagowaniem zdrowego stylu życia i rozwiązuje je współpracując z otoczeniem;	K_K02 K_K03	P6S_KR
K3	posiada zdolność kierowania zespołem realizującym cele społeczne związane z organizacją turystyki i rekreacji w różnych grupach społecznych; wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych	K_K07 K_K10	P6S_UO
K4	stosuje ogólne zasady etyki społecznej, oraz normy postępowania interpersonalnego właściwe dla działalności rekreacyjno-sportowej i turystycznej; jest wrażliwy (empatyczny) zwłaszcza na problemy osób niepełnosprawnych i starszych. wykazuje szacunek wobec klientów i podwładnych, troszczy się o nich	K_K04 K_K06	P6S_KK P6S_KR
K5	jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie specjalności zawodowej; jest świadomy ograniczeń we własnych kompetencjach i wie kiedy zwrócić się o pomoc ekspercką	K_K09 K_K12	P6S_KK

Stosowane metody dydaktyczne

Ćwiczenia praktyczne, pokaz, pomiar, ćwiczenia w grupach, ćwiczenia w terenie, metoda praktycznego działania pogadanka, objaśnienie, opis, wykład informacyjny, problemowy dyskusja dydaktyczna, wykład informacyjny, film dydaktyczny, prezentacja, nauczanie problemowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa, praca ze źródłem drukowanym, metody z użyciem podręcznika programowego, metoda naśladowcza ścisła, bezpośredniości celowości ruchu, metody zadaniowe.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętność ich praktycznej interpretacji sprawdzone poprzez: zaliczenie pracy kontrolnej, test/sprawdzian umiejętności praktycznych, pokazy studentów, prowadzenia zajęć przez studentów, test z teorii, aktywność na zajęciach, referat, obserwacja studenta, dyskusja dydaktyczna, odpowiedź, pisemne prace zaliczeniowe, egzamin, kolokwium pisemne, ocena umiejętności praktycznych (w zależności od specyfiki przedmiotu).

Kryteria oceniania (najczęściej stosowane):

- aktywne uczestnictwo w zajęciach praktycznych i teoretycznych: postawa, zaangażowanie i kreatywność,
- praktyczne zaliczenie demonstracji wybranych technik,
- planowanie i realizacja zadania,
- znajomość wyszczególnionych treści teoretycznych.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach uczenia się, posiada umiejętność wykonywania ćwiczeń oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na zajęciach;

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie;

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.

Ocena umiejętności praktycznych i obecności:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się, nie wykazał się aktywnością na zajęciach oraz nie potrafi przygotować i przeprowadzić zajęć rekreacji ruchowej.

3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, wykazał się małą aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej sprawia mu trudność.

3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej sprawia mu niewielką trudność.

4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej.

4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej.

5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi bardzo dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej.

Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę:

bardzo dobrą:

- student ma pełną wiedzę o formach uczestnictwa w kulturze fizycznej, zna miejsce rekreacji w promocji zdrowia i zdrowego trybu życia,

- potrafi swobodnie posługiwać się zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi,

- prezentuje bardzo dobrą techniką poznanych ćwiczeń,

- wykazuje gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętności wykraczającą poza program kształcenia, dobrą:

- student posiada wiedzę o formach uczestnictwa w kulturze fizycznej, zna miejsce rekreacji w promocji zdrowia i zdrowego stylu życia,

- potrafi zastosować podstawowe zalecenia organizacyjne i metodyczne,

- prezentuje dobrą technikę poznanych ćwiczeń,

- wykazuje gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętności,

dostateczną:

- student posiada elementarną wiedzę o formach uczestnictwa w kulturze fizycznej, zna miejsce rekreacji w promocji zdrowia i zdrowego trybu życia,

- potrafi posługiwać się niektórymi podstawowymi zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi
- prezentuje poprawną technikę poznanych ćwiczeń,
- wykazuje elementarną gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętności ,

Kryteria oceny:

1) aktywne uczestnictwo w zajęciach praktycznych

2) kolokwia pisemne/testy - kryteria:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)

3,0 – student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym (punktacja 51 do 60%)

3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (punktacja 61-70%)

4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (punktacja 71-80%)

4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (punktacja 81-90%)

5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (punktacja (91-100%).

3) sprawdzian umiejętności praktycznych:

a) przeprowadzenie rozgrzewki do muzyki - ocena: technika wykonania kroków, zastosowanie frazy muzycznej, terminologia, sygnalizacja, metodyka nauczania,

b) przeprowadzenie rozgrzewki bez muzyki – ocena: technika wykonania ćwiczeń, dobór ćwiczeń, terminologia, sygnalizacja, metodyka nauczania,

c) zademonstrowanie poznanych ćwiczeń wskazanych partii mięśniowych - ocena: technika wykonania, dobór ćwiczeń, terminologia,

d) przeprowadzenie fragmentu zajęć dla: kobiet w ciąży, kobiet po porodzie, matek z niemowlętami (forma frontalna, obwodowa).

Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę:

bardzo dobrą:

-student ma pełną wiedzę i wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm kobiety ciężarnej oraz po porodzie, - zna i swobodnie stosuje zasady, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży i po porodzie

- potrafi swobodnie posługiwać się zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia zajęć dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami,

- prezentuje bardzo dobra techniką ćwiczeń fitness,

- wykazuje gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętności w zakresie form fitness wykraczające poza program kształcenia,

dobrą:

-student posiada wiedzę i wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm kobiety ciężarnej oraz po porodzie, - zna i stosuje podstawowe zasady, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży i po porodzie

- potrafi posługiwać się zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia zajęć dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami,

- prezentuje dobrą techniką ćwiczeń fitness,

- wykazuje gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętności w zakresie poznanych form fitness,

dostateczną:

-student posiada elementarną wiedzę dotyczącą wpływu wysiłku fizycznego na organizm kobiety ciężarnej oraz po porodzie,

- zna podstawowe zasady, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży i po porodzie,

- potrafi posługiwać się niektórymi podstawowymi zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia zajęć dla kobiet w ciąży, po porodzie oraz dla matek z niemowlętami,

- prezentuje poprawną techniką ćwiczeń fitness,

- wykazuje elementarną gotowość do samodzielnego zdobywania wiedzy i umiejętności w zakresie poznanych form fitness.

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	Terenowe formy aktywności [treści programowe wg oferty; do wyboru z zajęć: 7] Fitness Boot Camp, Lekkoatletyczne formy treningu, Nordic walking, Organizacja I treningu zdrowotny w sporcie masowym, Skituryzm,	26

	<p>Surwiwal, Techniki linowe,</p>	
2.	<p>Specjalizacja instruktura rekreacji ruchowej I [treści programowe wg oferty; do wyboru z zajęć: 14]</p> <p>Badminton rekreacyjny, Fitness - nowoczesne formy gimnastyki, Fitness w ciąży i po porodzie, Fitness - Funkcjonalny trening siłowy, Kajakarstwo turystyczne, Narciarstwo powszechne zjazdowe, Pływanie rekreacyjne, Samoobrona Snowboard rekreacyjny, Tenis, Turystyka rowerowa, Windsurfing, Wspinaczka halowa, Żeglarstwo jachtowe,</p>	78
3.	<p>Specjalizacja instruktura rekreacji ruchowej II [treści programowe wg oferty; do wyboru z zajęć: 14]</p> <p>Badminton rekreacyjny, Fitness Boot Camp, Fitness w ciąży i po porodzie, Kinezygerontoprofilaktyka, Narciarstwo powszechne zjazdowe, Nordic walking, Płetwonurkowanie, Samoobrona Snowboard rekreacyjny, Tenis, Turystyka rowerowa, Windsurfing, Wspinaczka halowa, Żeglarstwo jachtowe,</p>	78
4.	<p>Specjalizacja instruktura rekreacji ruchowej (obóz turystyki kwalifikowanej) [treści programowe wg oferty; do wyboru z zajęć: 7]</p> <p>Kajakarstwo turystyczne, Narciarstwo powszechne zjazdowe, Snowboard rekreacyjny, Turystyka rowerowa, Windsurfing, Wspinaczka skałkowa, Żeglarstwo jachtowe,</p>	78
5.	<p>Formy aktywności ruchowej [treści programowe wg oferty; zajęć wybór z: 19]</p> <p>Aqua fitness, Badminton rekreacyjny, Dance fitness show, Fitness dance, Fitness i wellness, Fitness kształtowanie sylwetki, Full body workout, Płetwonurkowanie z elementami pływania, Pływanie rekreacyjne, Rekreacyjne odmiany piłki siatkowej, Skoki na trampolinie, Step reebok, Samoobrona i sporty walki Taniec, Taniec towarzyski, Tenis, Trening funkcjonalny</p>	104

Turystyka kajakowa,
Wspinaczka halowa.

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć

Forma i warunki zaliczenia – wg oferty, w zależności od uwarunkowań przedmiotu

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Udział w ćwiczeniach	364	
Konsultacje	15	
....		
Samodzielna praca studenta (uśredniona):		
Przygotowanie prezentacji/referatu	18	
Przygotowanie do zaliczenia	72	
Czytanie literatury przedmiotu	70	
Przygotowanie do ćwiczeń	51	
Trening własny	88	
Przygotowanie do egzaminu	36	
Przygotowanie sprzętu	14	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 728 godzin, co odpowiada 28 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

Literatura podstawowa:

według oferty

Literatura uzupełniająca:

według oferty

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny			Sprawdzian umiejętności praktycznych/pokaz
	Egzamin/Test sprawdzający/kolokwium	Prezentacja/praca/referat	Obserwacja/diskusja dydaktyczna	
W1	x	x		
W2	x	x		
W3	x			
W4	x	x		
W5	x	x		
W6	x	x	x	x
W7	x		x	x
W8	x	x		
W9	x			
W10	x			
U1		x	x	

U2			x	x
U3		x	x	x
U4			x	x
U5		x	x	x
U6	x	x		
U7			x	x
K1			x	
K2			x	
K3			x	x
K4			x	x
K5			x	

Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty				
	Terenowe formy aktywności	Specjalizacja instruktura rekreacji ruchowej I	Specjalizacja instruktura rekreacji ruchowej II	Specjalizacja instruktura rekr. ruchowej OTK	Formy aktywności ruchowej
W1	x	x	x	x	x
W2	x	x	x	x	x
W3		x	x	x	x
W4		x	x	x	
W5	x	x	x		x
W6	x	x	x	x	x
W7		x	x	x	
W8		x	x	x	
W9		x	x	x	
W10		x	x	x	
U1	x	x	x		x
U2	x	x	x	x	x
U3	x	x	x	x	
U4	x	x	x	x	x
U5		x	x	x	
U6			x	x	
U7		x	x	x	x
K1		x	x	x	
K2	x	x	x	x	x
K3	x	x	x	x	x
K4		x	x	x	

K5	x	x	x	x	x
----	---	---	---	---	---