

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć z zakresu rekreacji		ECTS: 11
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: turystyka i rekreacja
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Katedra Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej i Turystyki		Rok: I,II Semestr: I,III,IV
Forma studiów/ rodzaj studiów: Studia stacjonarne: II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć stacjonarne 143. godzin
Koordynator grupy zajęć	Dr hab. Jarosław Cholewa	Sposób realizacji:  Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	Wiedza:  Umiejętności:  Kompetencje społeczne:	
Cele grupy zajęć	Zapoznanie studenta z poszerzoną wiedzą dotyczącą zjawiska rekreacji. Zapoznanie z tendencjami i przemianami rekreacji we współczesnym świecie. Przedstawienie zróżnicowanych form rekreacji dostosowanych do grupy społecznej.	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
<b>W zakresie wiedzy</b>			
W01	posiada poszerzoną wiedzę o funkcjonowaniu organizmu człowieka w profilaktyce pierwotnej i wtórnej chorób cywilizacyjnych	K_W01	P7S_WG
W02	rozumie przyczyny i mechanizmy powstawania chorób cywilizacyjnych, zna możliwości wykorzystania aktywności fizycznej w ich profilaktyce i terapii	K_W02	P7S_WG
W03	rozumie i diagnozuje styl życia oraz wybrane modele zachowań prozdrowotnych i antyzdrowotnych człowieka	K_W04	P7S_WK
W04	analizuje i ocenia znaczenie rekreacji i sportu dla rozwoju kultury, przemian cywilizacyjnych i społecznych	K_W05	P7S_WK
W05	rozumie znaczenie problematyki czasu wolnego dla zmian w sferze aktywności fizycznej i społecznej człowieka, oraz modelu konsumpcji i systemu wartości	K_W06	P7S_WK
W06	diagnozuje i analizuje kulturowe, społeczne, ekonomiczno-gospodarcze i przyrodnicze uwarunkowania aktywności rekreacyjnej	K_W07	P7S_WK
W07	identyfikuje i analizuje przyrodnicze, demograficzne, polityczne i cywilizacyjne czynniki rozwoju rekreacji	K_W10	P7S_WK
W08	rozumie i ocenia wpływ procesów globalizacji i integracji gospodarczej na trendy w rozwoju usług rekreacyjnych	K_W11	P7S_WK
W09	zna i ocenia nowe formy turystyki i rekreacji oraz sposoby ich promowania w różnych grupach społecznych.	K_W17	P7S_WK
<b>W zakresie umiejętności</b>			
U01	potrafi planować zajęcia rekreacyjne dla osób z chorobami cywilizacyjnymi w sposób uwzględniający ich zdrowotne funkcje	K_U03	P7S_UW
U02	potrafi prezentować, interpretować i wyjaśniać problematykę promocji i ochrony zdrowia, w sposób dostosowany dla osób z chorobami cywilizacyjnymi o różnym stopniu sprawności fizycznej,	K_U05	P7S_UO

	stanie zdrowia i potrzebach		
U03	umie rozpoznać przyczyny przebiegu procesów i zjawisk typowych dla aktywności rekreacyjnej	K_U07	P7S_UW
U04	potrafi proponować nowe formy rekreacyjnej aktywności ruchowej uwzględniając postęp wiedzy i zmiany zachowań społecznych	K_U11	P7S_UW
U05	potrafi prognozować wpływ zajęć i ich intensywności na organizm osoby z określoną chorobą cywilizacyjną	K_U12	P7S_UW
U06	potrafi proponować nowe formy rekreacyjnej aktywności ruchowej uwzględniając postęp wiedzy i zmiany zachowań społecznych.	K_U14	P7S_UW
U07	potrafi tworzyć innowacyjne lub modyfikować istniejące formy imprez lub usług turystycznych także w oparciu o nowe technologie i możliwości komunikacyjne	K_U15	P7S_UW

### W zakresie kompetencji społecznych

K01	rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i inspirowanie do uczenia się innych, samodzielnie poszerza posiadaną wiedzę w zakresie chorób cywilizacyjnych	K_K05	P7S_KR
K02	planuje aktywność fizyczną w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestników zajęć rekreacyjnych	K_K08	P7S_UO
K03	realistycznie ocenia swoje kompetencje, predyspozycje i umiejętności, jest świadom ich ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów	K_K09	P7S_KK
K04	potrafi analizować informacje rynkowe i przewidywać koniunkturę na usługi rekreacyjne określonego rodzaju, w perspektywie krótko i długoczasowej	K_K11	P7S_UW
K05	dostrzega konieczność doskonalenia wiedzy i umiejętności związanych z turystyką aktywną, śledzi nowe trendy związane z zachowaniami rekreacyjnymi	K_K13	P7S_KR
K06	potrafi proponować nowe formy rekreacyjnej aktywności ruchowej uwzględniając postęp wiedzy i zmiany zachowań społecznych	K_K14	P7S_UW

#### Stosowane metody dydaktyczne

Wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład aktywny, objaśnienie, opis, pokaz, prezentacje multimedialne, dyskusja dydaktyczna, ćwiczenia praktyczne.

#### Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia: egzamin, pisemna praca zaliczeniowa, projekty indywidualne i grupowe, obserwacja studentów i ocena ich aktywności w trakcie zajęć.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)
- 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)
- 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)
- 4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)
- 4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)
- 5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<b>Rekreacja fizyczna w chorobach cywilizacyjnych</b> Wykład: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choroby cywilizacyjne: definicja, przyczyny, rodzaje.</li> <li>• Specyfika i bezpieczeństwo prowadzenia aktywności fizycznej u osób obciążonych czynnikami ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz osób z rozpoznanymi chorobami. Zagrożenia dla</li> </ul>	26

	<p>zdrowia w przypadku niewłaściwie dobranej aktywności fizycznej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wskazania i przeciwwskazania (względne i bezwzględne) do ćwiczeń fizycznych dla osób z różnymi chorobami cywilizacyjnymi.</li> <li>• Teoretyczne wprowadzenie w tematykę poszczególnych chorób cywilizacyjnych (przyczyny, objawy): choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu II, otyłość i zespół metaboliczny, osteoporoza, zaburzenia nastroju i depresja, dolegliwości bólowe kręgosłupa.</li> </ul> <p>Ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodzaje profilaktyki chorób cywilizacyjnych.</li> <li>• Rekreacja fizyczna jako element profilaktyki chorób cywilizacyjnych - rekomendacje aktywności fizycznej w poszczególnych chorobach w profilaktyce wczesnej, pierwotnej, wtórnej oraz trzeciorzędowej: choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu II, otyłość i zespół metaboliczny, osteoporoza, zaburzenia nastroju i depresja, dolegliwości bólowe kręgosłupa, astma.</li> <li>• Przykładowe plany treningowe dla osób z różnymi chorobami cywilizacyjnymi.</li> </ul>	
2.	<p><b>Strategie i kierunki rozwoju rekreacji</b></p> <p>Wykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Współczesne znaczenia zjawiska rekreacji.</li> <li>• Kierunki badań aktywności rekreacyjnej.</li> <li>• Uwarunkowania aktywności rekreacyjnej społeczeństwa.</li> <li>• Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji.</li> <li>• Aktywność rekreacyjna Polaków na tle Unii Europejskiej.</li> <li>• Trendy rozwoju rekreacji.</li> <li>• Strategia rozwoju sportu w Polsce.</li> </ul> <p>Ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Działania promujące rekreację.</li> <li>• Diagnostyka potrzeb rekreacyjnych różnych grup społecznych.</li> <li>• Utrwalanie zachowań prozdrowotnych.</li> <li>• Rola organizacji rządowych i pozarządowych w opracowywaniu i realizacji strategii rozwoju rekreacji.</li> <li>• Elementy strategii rozwoju rekreacji.</li> <li>• Opracowywanie strategii rozwoju rekreacji.</li> </ul>	39
3.	<p><b>Animator aktywności rekreacyjnej</b></p> <p>Wykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Animator aktywności rekreacyjnej – rola społeczno-zawodowa (3 godz.).</li> <li>• Gospodarowanie czasem wolnym (3 godz.).</li> <li>• Znaczenie postawy animatora w propagowaniu aktywności fizycznej (3 godz.).</li> <li>• Praca animatora w różnych środowiskach społecznych (3 godz.).</li> <li>• Kierowanie zachowaniami ludzkimi w sferze rekreacji (1 godz.).</li> </ul> <p>Ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadania w pracy animatora.</li> <li>• Propagowanie aktywności rekreacyjnej.</li> <li>• Rola lidera w działaniu.</li> <li>• Rola organizatora.</li> <li>• Predyspozycje psychofizyczne do pełnienia roli animatora.</li> <li>• Metody oddziaływania na postawę człowieka w pracy animatora.</li> <li>• Metoda pozytywnej argumentacji zdrowotnej.</li> <li>• Metoda argumentacji hedonistycznej.</li> <li>• Metoda przeżycia współuczestniczącego.</li> <li>• Metoda naśladowania.</li> <li>• Zasady działalności rekreacyjnej.</li> </ul>	39
4.	<p><b>Fabularne gry rekreacyjne</b></p> <p>Wykład:</p>	26

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia gier fabularnych</li> <li>• Podstawowe pojęcia związane z grami fabularnymi</li> <li>• Główne rodzaje i formy fabularnych gier rekreacyjnych</li> <li>• Najpopularniejsze systemy RPG i ich zastosowanie</li> <li>• Rynek Fabularnych gier rekreacyjnych w Polsce i na świecie</li> <li>• Motywy uczestnictwa w fabularnych grach rekreacyjnych.</li> </ul> <p>Ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LARPy jako najbardziej podstawowe formy fabularnych gier rekreacyjnych</li> <li>• Tworzenie scenariusza fabularnej gry rekreacyjnej</li> <li>• Paintball i Air Soft Gun – formy rekreacji wykorzystujące elementy fabuły</li> <li>• Gry miejskie</li> <li>• Escape rooms jako forma fabularnej gry rekreacyjnej</li> <li>• Tworzenie produktu z zakresu rekreacyjnych gier fabularnych</li> <li>• Tworzenie elementów wyposażenia i rekwizytów</li> </ul>	
5.	<p>Zagadnienia rekreacji i czasu wolnego w badaniach naukowych</p> <p>Wykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rekreacja a czas wolny.</li> <li>• Filozofia rekreacji.</li> <li>• Antropologia rekreacji.</li> <li>• Socjologia czasu wolnego.</li> <li>• Psychologia rekreacji.</li> <li>• Ekonomia czasu wolnego.</li> <li>• Pedagogika czasu wolnego.</li> <li>• Perspektywy badań nad rekreacją i czasem wolnym.</li> </ul>	

**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**

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest poprawne wykonanie prac zleconych przez prowadzącego oraz uzyskanie co najmniej minimalnej akceptowalnej liczby punktów (>50%) z pisemnej pracy zaliczeniowej.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu w którym uwzględniono egzamin, jest zdanie egzaminu w formie pisemnej (uzyskanie co najmniej minimalnej akceptowalnej liczby punktów – >50%). Kryterium dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku akademickiego).

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</b>	143	
<b>Udział w wykładach</b>	75	
<b>Udział w ćwiczeniach</b>	68	
....		
<b>Samodzielna praca studenta:</b>	143	
<b>Przygotowanie prezentacji</b>	43	
<b>Przygotowanie do zaliczenia</b>	50	
<b>Praca z literaturą</b>	50	
....		
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 286 godziny, co odpowiada 11liczba ECTS punktom ECTS</b>		

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

**Literatura podstawowa:**

Bielec G., Półtorak W., Warchoń K.(2011): Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Proksenia, Kraków 2011.  
 Biernat E.(2011): Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy. Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Warszawa.  
 Dirks J., Kosmala G., Ruch, wiedza, aktorstwo dla wszystkich ? znaczenie LARPów dla turystyki w województwie

śląskim [W:] (red.) Tomik R., Turystyka aktywna w województwie śląskim – wybrane zagadnienia – tom 2, AWF Katowice, Katowice 2015

Kucio C., Nowak Z.(2011): Trening fizyczny w wybranych chorobach narządów wewnętrznych. AWF, Katowice.

Kwilecka M. (red.): Bezpośrednie funkcje rekreacji. AlmaMer, WSE, Warszawa 2006.

Mochocki M., Teatralne gry fabularne (LARP-y) w nauczaniu szkolnym, Homo Ludens 1, 2009

Mynarski W. (red.): Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki. AWF, Katowice 2008.

Napierała M., Muszkieta R.(2011): Wstęp do teorii rekreacji. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.

Rahl L.(2011): Physical Activity and Health Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources.

Roik J.(2007): Choroby cywilizacyjne: jak żyć w zdrowiu i nie dopuścić do choroby? Wyd. 2. Gliwice, Złote Myśli – Netina

Sas-Nowosielski (2009): Determinanty wolnoczasowej aktywności fizycznej młodzieży i ich implikacje dla procesu wychowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej. AWF, Katowice.

Stasiak A., Escape rooms - nowa oferta sektora rekreacji w Polsce, Tourism 26/1, 2016

Strugarek J.: Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych. UAM, Poznań 2007.

Toczek-Werner S. (red.): Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław 2007. Łuczak J., Szczepańska M., Bronowicki S.(2012): Wybrane aspekty aktywności turystycznej i rekreacyjnej, Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania, Poznań.

Wojtasik L., Tauber R.D.(2011): Turystyka i rekreacja we współczesnym świecie. Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii. Poznań.

#### Literatura uzupełniająca:

Dardzińska J, Chabaj-Kędroń H, Małgorzewicz S. Osteoporoza jako choroba społeczna i cywilizacyjna – metody profilaktyki. Hygeia Public Health 2016, 51(1): 23-30.

Drabik J.: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna, jako mierniki zdrowia człowieka. AWF, Gdańsk 1997.

Gracz J., Sankowski T.: Psychologia w rekreacji i turystyce. AWF, Poznań 2001.

Jankowski P. Zasady profilaktyki chorób układu krążenia w 2018 roku. Kardiologia inwazyjna 2017, 5(12), 42-48.

Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W.(2001): Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe). AWF.

Kwaśnik Z (red.)(2009): Współczesne wyzwania turystyki i rekreacji dla zdrowia : zagadnienia pielęgnacyjne i fizjoterapeutyczne w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego. Radomska Szkoła Wyższa, Radom

Kwilecka M. (red.)(2006): Bezpośrednie funkcje rekreacji. AlmaMer, WSE, Warszawa.

Nowacki M., Wiśniewska I., Uwarunkowania aktywności rekreacyjnej na przykładzie graczy ASG (airsoft gun), Studia Periegetica nr 2(14)/2015

Smoleńska O., Najnowsze trendy w turystyce eventowej. Gry fabularne i wydarzenia związane z fantastyką i technologią XXI wieku, Turystyka Kulturowa (8) 2009, AWF Poznań, 2009

Starrett K, Starrett J, Cordoza G. Skazany na biurko: postaw się siedzącemu światu. "Galaktyka", cop., Łódź, 2016.

Strugarek J.: Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych. UAM, Poznań 2007.

#### 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		
	Test sprawdzający	Prezentacja/praca grupowa	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W01	x	x	x
W02	X	x	X
W03	X	X	
W04	X	X	
W05	X	X	

W06	X	X	
W07	X	X	
W08	X	X	
W09	x	X	
U01		X	
U02		X	
U03		X	
U04		X	
U05		X	
U06		X	
U07		X	
K01			X
K02			X
K03			X
K04			X
K05			X
K06			X

### Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty				
	Rekreacja fizyczna w chorobach cywilizacyjnych	Strategie i kierunki rozwoju rekreacji	Animator aktywności rekreacyjnej	Fabularne gry rekreacyjne	Zagadnienia rekreacji i czasu wolnego w badaniach naukowych
W01	X				
W02	X				
W03	X				
W04		X		X	X
W05			X		X
W06			X		
W07		X			
W08		X	X		X
W09				X	
U01	X				
U02	X				X
U03		X			X
U04		X	X		

U05	X				X
U06			X	X	
U07		X	X	X	
K01	X	X	X	X	X
K02	X			X	
K03	X				
K04		X	X		X
K05				X	X
K06		X	X		