

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Rekreacja ruchowa

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Metodyka rekreacji ruchowej
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANRR1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	10
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4 5 6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
4	10	20	0	0	0
5	0	20	0	0	0
6	0	20	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Nabycie wiedzy i opanowanie umiejętności w zakresie rozpoznawania potrzeb i możliwości ruchowych osób w różnym wieku oraz przygotowanie do samodzielnego programowania, organizowania i prowadzenia zajęć rekreacyjnych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólna znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka oraz jego rozwoju biologicznego i motorycznego.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna metody oceny sprawności fizycznej w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i efektów podejmowania rekreacyjnej aktywności fizycznej
- EK2 Wiedza: Ma podstawową wiedzę i zna terminologię z zakresu metodyki rekreacji ruchowej
- EK3 Wiedza: Potrafi dokonać diagnozy, sformułować cele, dobrać treści i metody działania oraz przygotowywać osoby o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach do uczestniczenia w zajęciach ruchowych
- EK4 Wiedza: Potrafi zaplanować, zorganizować i zrealizować zajęcia rekreacyjne o charakterze masowym (imprezy sportowo-rekreacyjne) i okazjonalnym (wypoczynek weekendowy, świąteczny i urlopowy) dostosowane do zróżnicowanych potrzeb i możliwości uczestników oraz dostępnych warunków
- EK5 Wiedza: Potrafi dobrać i posługiwać się sprzętem do ruchowych zajęć rekreacyjnych, w zakresie wybranych form ruchu
- EK6 Kompetencje społeczne: Potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej formy aktywności ruchowej
- EK7 Kompetencje społeczne: Potrafi wyrazić swoją opinię w sprawach zawodowych z zakresu rekreacji
- EK8 Kompetencje społeczne: Dbą o poziom własnej sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Podstawy motoryczności człowieka: pojęcie motoryczności; struktura motoryczności: strona potencjalna (predyspozycje motoryczne) i efektywna (zdolności motoryczne); uwarunkowania rozwoju motorycznego (środowiskowe, genetyczne, rozwojowe); rozwój motoryczności w ontogenezie.	2
W2	Pojęcie sprawności fizycznej i zdolności motorycznych. Klasyfikacja zdolności motorycznych. Sprawność fizyczna prozdrowotna. Związki sprawności fizycznej ze zdrowiem człowieka.	1
W3	Podstawy wysiłków fizycznych: klasyfikacja wysiłków fizycznych, elementy obciążenia wysiłkowego i metody jego realizacji, podstawowe zasady stosowania wysiłków fizycznych.	1
W4	Uwarunkowania rozwoju zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych. Rozwój zdolności motorycznych w ontogenezie. Znaczenie rozwoju poszczególnych zdolności motorycznych w kształtowaniu sprawności fizycznej i zdrowia człowieka.	1
W5	Trening zdrowotno-rekreacyjny: korzyści zdrowotne aktywności fizycznej; zalecane rodzaje i formy wysiłku, struktura jednostki treningowej, obciążenia i metody treningowe.	1
W6	Metodyka programowania i prowadzenia zajęć rekreacyjnych: planowanie i prowadzenie zajęć rekreacyjnych w zespole ćwiczebnym; typy jednostek zajęć ruchowych oraz ich konstrukcja metodyczna; metody i formy prowadzenia zajęć ruchowych.	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W7	Wskazówki do prowadzenia zajęć ruchowych w różnych grupach wiekowych. Style kierowania grupą rekreacyjną. Sylwetka instruktora (animatora) rekreacji.	2
	RAZEM	10

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Pojęcie metodyki rekreacji. Ogniwa procesu rekreacji. Cele i zadania zajęć rekreacyjnych. Klasyfikacja form rekreacji fizycznej.	1
C2	Kształcenie zdolności wytrzymałościowych na zajęciach rekreacyjnych: zalecane obciążenia wysiłkowe i metody ich realizacji; programowanie wysiłku wytrzymałościowego; wyznaczanie intensywności wysiłku wytrzymałościowego; obliczanie zużycia kalorycznego podczas wysiłku tlenowego. Opracowanie programu wysiłku wytrzymałościowego dla osób dorosłych o niskim poziomie ryzyka dla aktywności fizycznej.	3
C3	Kształtowanie siły na zajęciach rekreacyjnych: zalecana wielkość obciążenia w treningu siłowym, wyznaczanie intensywności ćwiczeń siłowych (wielkości pokonywanego oporu), sposoby uzyskiwania maksymalnych napięć mięśniowych, rodzaje ćwiczeń kształtujących siłę. Projekt treningu obwodowego kształtującego siłę dla osób dorosłych o niskim poziomie ryzyka dla podejmowania aktywności fizycznej.	3
C4	Kształcenie zdolności szybkościowych i koordynacyjnych na zajęciach rekreacyjnych: warunki skutecznego kształcenia zdolności szybkościowych; proces uczenia się motorycznego; fazy procesu uczenia się nauczania, metody nauczania oraz kryteria ich doboru, zasada zmienności sposobu i warunków wykonywania ćwiczenia koordynacyjnego. Wykonanie opisu procesu nauczania dowolnie wybranej umiejętności ruchowej.	3
C5	Metody oceny sprawności fizycznej: testy oceniające poszczególne zdolności motoryczne. Pośrednie sposoby wyznaczania pułapu tlenowego u osób dorosłych.	1
C6	Programowanie i planowanie systematycznych zajęć rekreacyjnych: diagnoza potrzeb i możliwości, określenie celu i zadań do realizacji, wyznaczenie treści, dobór metod i form realizacji; konstrukcja metodyczna zajęć ruchowych. Opracowanie programowe i metodyczne przykładowych jednostek zajęć ruchowych dla osób o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach w zakresie podejmowania aktywności fizycznej.	3
C7	Programowanie zajęć rekreacyjnych w różnych środowiskach społecznych: miejscu zamieszkania, miejscu nauki, pracy, ośrodka wypoczynku weekendowego, świątecznego, urlopowego. Opracowanie programów zajęć rekreacyjnych w różnych środowiskach społecznych dla osób zróżnicowanych pod względem wieku, sprawności fizycznej oraz potrzeb i zainteresowań rekreacyjnych.	2
C8	Specyfika prowadzenia zajęć ruchowych w różnych grupach wiekowych. Specyfika zajęć ruchowych dla kobiet i mężczyzn. Ruchowe zajęcia rekreacyjne dla rodzin. Zasady higieny, bezpieczeństwa i odpowiedzialności podczas realizacji różnych form rekreacyjnych.	4
C9	Rodzaje imprez sportowo-rekreacyjnych. Zasady programowania i organizowania imprez sportowo-rekreacyjnych. Program i regulamin imprezy sportowo-rekreacyjnej. Systemy rozgrywek stosowane podczas organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych. Opracowanie programów i regulaminów różnych rodzajów imprez sportowo-rekreacyjnych w różnych środowiskach dla osób o zróżnicowanych zainteresowaniach rekreacyjnych.	10



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C10	Metodyka programowania i prowadzenia rekreacyjnych zajęć aerobowych: dobór form wysiłku, metod realizacji wysiłku, wyznaczanie i kontrola intensywności wysiłku, sposoby oceny tolerancji wysiłku, programowanie wysiłku tlenowego. Indywidualne uczestnictwo i prowadzenie zajęć ruchowych.	10
C11	Metodyka programowania i prowadzenia rekreacyjnych zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń siłowych: dobór ćwiczeń siłowych, zasady dozowania i wyznaczania intensywności wysiłku (wielkości pokonywanego oporu), wykorzystanie ćwiczeń z oporem własnego ciała, programowanie wysiłku siłowego.	20
	RAZEM	60

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Praca w grupach
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Projekty
- M5 Wykłady

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	70
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	250
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	10

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Kolokwium
F3	Projekt indywidualny
F4	Projekt zespołowy
F5	Aktywność na zajęciach

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Pozytywne oceny formujące
2	Pozytywny wynik egzaminu pisemnego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Kolokwium: potwierdzenie znajomości dwóch testów sprawności fizycznej dla oceny każdej ze zdolności motorycznych i wydolności fizycznej.
NA OCENĘ 4	Kolokwium: potwierdzenie znajomości trzech testów sprawności fizycznej dla oceny każdej ze zdolności motorycznych i wydolności fizycznej.
NA OCENĘ 5	Kolokwium: potwierdzenie znajomości czterech testów sprawności fizycznej dla oceny każdej ze zdolności motorycznych i wydolności fizycznej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Egzamin pisemny: 50% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.
NA OCENĘ 4	Egzamin pisemny: 75% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.
NA OCENĘ 5	Egzamin pisemny: 100% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Projekt indywidualny - program zajęć ruchowych uwzględniający diagnozę, zadania, treści, metody i formy realizacji poprawny, ale przeciętnie atrakcyjny program. Przeprowadzenie wybranych form zajęć ruchowych - pojawiają się błędy.
NA OCENĘ 4	Projekt indywidualny - program zajęć ruchowych uwzględniający diagnozę, zadania, treści, metody i formy realizacji - poprawny, atrakcyjny program. Przeprowadzenie wybranych form zajęć ruchowych - pojawiają się nieliczne błędy.
NA OCENĘ 5	Projekt indywidualny - program zajęć ruchowych uwzględniający diagnozę, zadania, treści, metody i formy realizacji - poprawny, bardzo atrakcyjny program. Przeprowadzenie wybranych form zajęć ruchowych - bezbłędne prowadzenie.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Projekt zespołowy - program, regulamin i przeprowadzenie imprezy sportowo-rekreacyjnej. Projekt indywidualny - programu wypoczynku w wybranym środowisku społecznym - poprawny, ale przeciętnie atrakcyjny program.
NA OCENĘ 4	Projekt zespołowy - program, regulamin i przeprowadzenie imprezy sportowo-rekreacyjnej. Projekt indywidualny - programu wypoczynku w wybranym środowisku społecznym - poprawny, atrakcyjny program.
NA OCENĘ 5	Projekt zespołowy - program, regulamin i przeprowadzenie imprezy sportowo-rekreacyjnej. Projekt indywidualny - programu wypoczynku w wybranym środowisku społecznym - poprawny, bardzo atrakcyjny program.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Ćwiczenia praktyczne - znajomość zasad doboru sprzętu oraz umiejętność posługiwania się urządzeniami i sprzętem rekreacyjnym - 50%.
NA OCENĘ 4	Ćwiczenia praktyczne - znajomość zasad doboru sprzętu oraz umiejętność posługiwania się urządzeniami i sprzętem rekreacyjnym - 75%.
NA OCENĘ 5	Ćwiczenia praktyczne - znajomość zasad doboru sprzętu oraz umiejętność posługiwania się urządzeniami i sprzętem rekreacyjnym - 100%.
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Ćwiczenia praktyczne - wykorzystuje w prowadzeniu zajęć ruchowych wiedzę i umiejętności praktyczne nabyte samodzielnie - 50%.



NA OCENĘ 4	Ćwiczenia praktyczne - wykorzystuje w prowadzeniu zajęć ruchowych wiedzę i umiejętności praktyczne nabyte samodzielnie - 75%.
NA OCENĘ 5	Ćwiczenia praktyczne - wykorzystuje w prowadzeniu zajęć ruchowych wiedzę i umiejętności praktyczne nabyte samodzielnie - 100%.
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na tematy zawodowe - rzadko.
NA OCENĘ 4	Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na tematy zawodowe - średnio często.
NA OCENĘ 5	Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na tematy zawodowe - często.
EFEKT KSZTAŁCENIA 8	
NA OCENĘ 3	Ćwiczenia praktyczne - wykonanie wybranych testów sprawności fizycznej i ocena wyników w kontekście realizowanych zajęć ruchowych - wynik na poziomie przeciętnym (50%).
NA OCENĘ 4	Ćwiczenia praktyczne - wykonanie wybranych testów sprawności fizycznej i ocena wyników w kontekście realizowanych zajęć ruchowych - wynik na poziomie dobrym (75%).
NA OCENĘ 5	Ćwiczenia praktyczne - wykonanie wybranych testów sprawności fizycznej i ocena wyników w kontekście realizowanych zajęć ruchowych - wynik na poziomie bardzo dobrym (100%).

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W03	Cel1	C5		F2 F1
EK2	K_W16	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 C1 C2 C3 C4 C6 C7 C8 C9		F5 F2 P1
EK3	K_W03, K_W16, K_U02, K_U05	Cel1	C5 C2 C3 C4 C6 C8 C10 C11		F4 F3 F1
EK4	K_W16, K_U02, K_U14	Cel1	C7 C8 C9		F4 F1
EK5	K_U02	Cel1	C10 C11		F1
EK6	K_K01	Cel1	C10 C11		F1
EK7	K_K09	Cel1	C2 C3 C4 C6 C7 C9 C10 C11		P1
EK8	K_U01, K_K10	Cel1	C10 C11		F5 F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Corbin Ch. B. i wsp. — *Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie*, Poznań, 2007, Wyd. Zys i S-ka
- 2 Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W., (red.) — *Teoria i metodyka rekreacji*, Poznań, 2001, AWF
- 3 Osiński W. — *Antropomotoryka*, Poznań, 2003, wyd. AWF
- 4 Ryba B. — *Organizacja imprez sportowych*, Warszawa, 1998, Polska Korporacja Menadżerów Sportu



LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Eberhard R. (red.)** — *Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej*, Warszawa, 2011, Almamater
- 2 **Kasa J., Gabryś T., SSzmatlan-Gabryś U., Gorner K.** — *Wstęp do antropomotoryki sportu dla wszystkich z elementami teorii treningu*, Warszawa-Oświęcim, 2012, PWSZ w Oświęcimiu

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Danuta Żizka (kontakt: danuta.zizka@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Leszek Opiola (kontakt: leszek.opiola@awf.krakow.pl)

dr Danuta Żizka-Salamon (kontakt: danuta.zizka@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....