

Przedmiot:	PODSTAWY REKREACJI				Kod:
Kierunek:	Turystyka i rekreacja				Rok/Semestr: 2/3
Specjalność:	wszystkie				Tryby: S/NS
Liczba godzin / semestr: 30/26					Punkty ECTS: 5
Wykłady: 15/8	Ćwiczenia: 15/18	Laboratoria:	Projekty:	Seminaria:	

1. Wykładowca/y:

kierownik przedmiotu:

imię i nazwisko prof. dr hab. Wiesław Siwiński

e-mail: wieslaw.siwinski@wshig.poznan.pl

prowadzący: mgr Małgorzata Paczyńska-Jędrycka, mgr Agnieszka Gołębiwska

imię i nazwisko

e-mail: m.paczynska-jedrycka@wshig.poznan.pl

e-mail: agnieszka.golebiewska@wshig.poznan.pl

2. Katedra: Turystyki i Rekreacji

e-mail: wshig@wshig.poznan.pl

3. Rodzaj przedmiotu: obowiązkowy

4. Miejsce przedmiotu w programie studiów (rodzaj przedmiotu): grupa treści kierunkowych

5. Wymagania wstępne i dodatkowe: -

6. Cel przedmiotu: Zapoznanie studentów z podstawową terminologią związaną z przedmiotem a także uzmysłowienie skutków uczestnictwa i nie uczestnictwa w rekreacji, wprowadzenie w problematykę humanistycznych podstaw rekreacji, przedstawienie wiadomości z zakresu wiedzy o środowiskowych i biologicznych aspektach rekreacji.

7. Efekty kształcenia:

Wiedza:

- 1) Definiowanie i rozumienie podstawowych pojęć z zakresu rekreacji,
- 2) Omówienie zarysu dziejów rekreacji,
- 3) Przedstawienie czynników i barier rozwoju rekreacji,
- 4) Omówienie i porównanie aktywności rekreacyjnej różnych grup społecznych,
- 5) Omówienie organizacji rekreacji w Polsce i w wybranych krajach,
- 6) Sklasyfikowanie i analiza form rekreacji, metod i środków stosowanych w rekreacji
- 7) Omówienie istoty rekreacji fizycznej – jej funkcji i znaczenia w różnych okresach życia człowieka,
- 8) Scharakteryzowanie zdolności motorycznych człowieka
- 9) Omówienie toku zajęć, konspektu, osnowy zajęć rekreacyjnych

- 10) Znaczenie krzywej natężenia wysiłku fizycznego w treningu rekreacyjnym (zdrowotnym)
- 11) Omówienie korelacji między pracą zawodową a rekreacją,
- 12) Omówienie roli rekreacji fizycznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych,
- 13) Znaczenie odnowy biologicznej w życiu człowieka aktywnego

Umiejętności:

- 1) Posługiwanie się terminologią związaną z przedmiotem nauczania
- 2) Analiza czynników i barier rozwoju rekreacji uwzględniając jej dzieje
- 3) Prezentowanie aktywności wolnoczasowej różnych grup społecznych
- 4) Analiza organizacji rekreacji w Polsce i innych wybranych państwach
- 5) Dobór form rekreacji do różnych grup rekreantów
- 6) Wykorzystanie metod i środków stosowanych w rekreacji
- 7) Wykorzystanie rekreacji ruchowej w życiu swoim i innych uwzględniając rozwój zdolności motorycznych
- 8) Stworzenie osnowy zajęć rekreacyjnych z uwzględnieniem krzywej natężenia wysiłku fizycznego
- 9) Wykorzystanie odnowy biologicznej w życiu

Inne kompetencje (personalne i społeczne)

- 1) Dbałość o aktywny udział swój i innych w rekreacji fizycznej oraz uświadomienie jej znaczenia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych
- 2) Wrażliwość na drugiego człowieka w zakresie rekreacji
- 3) Postrzeganie barier uniemożliwiających czynny udział w aktywności fizycznej

8. Metody dydaktyczne: wykład, prezentacja multimedialna, dyskusja dydaktyczna

9. Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia z przedmiotu, a także formę i warunki zaliczenia poszczególnych form zajęć wchodzących w zakres danego przedmiotu: Egzamin pisemny z wykładów. Kolokwium obejmujące zagadnienia z ćwiczeń

10. Elementy składowe oceny końcowej: egzamin z wykładów - 100%, Ćwiczenia = kolokwium - 50%, aktywność na zajęciach (prezentacje multimedialne, dyskusja, referat) - 50%

11. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w godzinach: (czas na lektury i przygotowanie się do zajęć - 15, czas na wykonanie prezentacji - 5, czas na przygotowanie się do egzaminu 20, czas na przygotowanie się do kolokwium - 20, razem: 60 godzin)

12. Treści merytoryczne przedmiotu:

WYKŁADY:

- 1) Podstawowe zagadnienia związane z rekreacją (wyjaśnienie pojęcia, 3 znaczenia, wartość zachowań rekreacyjnych, cechy, podział rekreacji, różnica pomiędzy czasem wolnym a rekreacją, wychowanie do rekreacji, czynniki i bariery rozwoju rekreacji).
- 2) Zarys dziejów rekreacji. Organizacja rekreacji w Polsce.

- 3) Środowisko a rekreacja.
- 4) Istota rekreacji ruchowej – jej funkcje, znaczenie rekreacji ruchowej w różnych okresach cyklu życia człowieka.
- 5) Rola rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych.
- 6) Instruktor rekreacji ruchowej – pożądane cechy osobowościowe.

ĆWICZENIA:

- 1) Formy, metody i środki stosowane w rekreacji ruchowej.
- 2) Motoryczność i sprawność fizyczna. Zdolności motoryczne
- 3) Tok, osnowa zajęć rekreacyjnych, krzywa napięcia wysiłku fizycznego. Trening zdrowotny a sportowy. Programowanie i planowanie zajęć z rekreacji ruchowej.
- 4) Aktywność fizyczna różnych grup społecznych, (np. dzieci, kobiet w ciąży, młodzieży licealnej, osób starszych, osób niepełnosprawnych),
- 5) Znaczenie odnowy biologicznej w życiu człowieka aktywnego
- 6) Organizacja rekreacji w wybranych państwach europejskich i pozaeuropejskich
- 7) Organizacja imprez rekreacyjnych.

13. Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego przedmiotu:

Literatura obowiązkowa:

1. Pluta B., Siwiński W., 2010. Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań.
2. Toczek – Werner S., 2005. Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław.
3. Winiarski R.W., 1989. Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej). AWF, Kraków
4. Łabaj M., Mazurkiewicz A, Wybrane zagadnienia z teorii i metodyki rekreacji ruchowej. AWF, Kraków
5. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, cz. II. AWF Gdańsk
6. Szwarc H., Wolańska., Łobożewicz T. Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku. AWF Warszawa

Literatura uzupełniająca:

1. Dąbrowski A., 2006. Zarys teorii rekreacji ruchowej. WSE Almamater – AWF, Warszawa.
2. Lubowiecki-Vikuk A.P., Paczyńska-Jędrycka M., 2010. Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych. Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań.
3. Osiński W., 2000. Antropomotoryka. AWF, Poznań.
4. Osiński W., 2002. Zarys teorii wychowania fizycznego. AWF, Poznań.
5. Kiełbasiewicz – Drozdowska I., Siwiński W., 2001. Teoria i metodyka rekreacji. AWF, Poznań.
6. Siwiński W., Tauber R.D., Rekreacja ruchowa, zagadnienia teoretyczno – metodologiczne. WSHiG, Poznań.

14. Język wykładowy: polski

15. Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu - brak