

<b>Przedmiot:</b>	<b>Wychowanie fizyczne Rekreacja ruchowa i usprawnienia fizyczne</b>				<b>Kod:</b>
<b>Kierunek:</b>	<b>Turystyka i rekreacja</b>				<b>Rok/Semestr: I stopień 1/1-2</b>
<b>Specjalność:</b>	<b>wszystkie</b>				<b>Tryby: S</b>
<b>Liczba godzin / semestr: 120</b>					<b>Punkty ECTS: 0</b>
<b>Wykłady:</b>	<b>Ćwiczenia: 120</b>	<b>Laboratoria:</b>	<b>Projekty:</b>	<b>Seminaria:</b>	

**1. Wykładowca/y:**

kierownik przedmiotu:

imię i nazwisko mgr Piotr Wojciński

e-mail: piotr.wojcinski@wshig.poznan.pl

prowadzący:

imię i nazwisko mgr Piotr Wojciński, mgr Ewa Jankowiak

e-mail: piotr.wojcinski@wshig.poznan.pl

e-mail: ewa.jankowiak@wshig.poznan.pl

**2. Katedra: Zakład Wychowania Fizycznego**

e-mail: wshig@wshig.poznan.pl

**3. Rodzaj przedmiotu: obowiązkowy**

**4. Miejsce przedmiotu w programie studiów (rodzaj przedmiotu):** przedmiot z grupy inne wymagania

**5. Wymagania wstępne i dodatkowe:** brak przeciwwskazań lekarskich , strój sportowy

**6. Cel przedmiotu:** kształtowanie czynnej i samodzielnej postawy w działaniach na rzecz tężyzny fizycznej, zdrowia i urody. Rozbudzanie zainteresowań i zamiłowań do spontanicznej aktywności rekreacyjno – sportowej dla zachowania i wzmacniania zdrowia fizycznego i psychicznego. Kształtowanie osobowości zdolnej do przyjęcia na siebie odpowiedzialności za własną sprawność i zdrowie.

**7. Efekty kształcenia:**

**Wiedza:** zasób ćwiczeń zapewniających prawidłową postawę , zgrabną sylwetkę, stosowanie w praktyce czynności utylitarnych , wykonywanie czynności rekreacyjno - sportowych

**Umiejętności:** organizowanie sobie i innym zajęć rekreacyjno – sportowych, dokonywanie samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego.

**Inne kompetencje (personalne i społeczne) :** posługiwanie się terminami związanymi ze sprawnością fizyczną i motorycznością człowieka , diagnozowanie i dobór odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych aspektów sprawności fizycznej.

Stosowanie podstawowych metod , form i środków edukacji zdrowotnej , ocena pozytywnych mierników zdrowia.

Znaczenie i uzasadnienie znaczenia zdrowego odżywiania , dobór odpowiednich form ruchowych w różnych warunkach środowiskowych.

Aktywna postawa wobec problemów współczesnego sportu ( niedozwolone środki , nieetyczne zachowania zawodników.

**8. Metody dydaktyczne:** ćwiczenia

**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:** aktywny udział w zajęciach , w przypadku zwolnienia lekarskiego przygotowanie referatu

**10. Elementy składowe oceny końcowej:** aktywny udział w zajęciach

**11. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w godzinach:** 30 godzin w semestrze

**12. Treści merytoryczne przedmiotu:** plany treningowe dla różnych dyscyplin sportowych , poznawanie różnorodnych form tanecznych i odmian aerobiku.

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

Literatura :

1. Delavier F., Zemełko U. (tł), Atlas treningu siłowego. Warszawa 2007, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
2. Eider J., Ćwiczenia kształtujące wolne. Szczecin 2001, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
3. Nowak Z., Teoria zespołowej gry sportowej: kształcenie gracza. Wrocław 2001, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
4. Olex-Zarychta D., Fitness. Katowice 2002, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
5. Siwiński W., Przykłady ćwiczeń fizycznych dla zdrowia i sylwetki. Poznań 1992, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu
6. Stawczyk Z., Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Poznań 2001 , Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

**14. Język wykładowy:** polski

**15. Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu**