



Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii
w Poznaniu

Podstawy rekreacji

Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

Kierunek studiów Turystyka i Rekreacja		Cykl dydaktyczny 2023/ 2024
Specjalność <ul style="list-style-type: none">• Hotelarstwo i Gastronomia• Zarządzanie i Marketing w Hotelarstwie, Gastronomii, Turystyce i Rekreacji• Manager Obiektu Hotelarskiego i Gastronomicznego• Języki Obce w Turystyce, Hotelarstwie i Gastronomii• Zarządzanie Hotelarstwem pod Patronatem Sheraton Poznań		Kod zajęć Podstawy rekreacji
Poziom studiów Studia pierwszego stopnia		Języki wykładowe Polski
Forma studiów Studia stacjonarne/niestacjonarne		Obligatoryjność Obowiązkowy
Profil studiów Profil praktyczny		
Koordynator zajęć	Dr Arletta Pozorska	
Prowadzący zajęcia	Dr Arletta Pozorska	

STACJONARNE

Okres Semestr III	Forma zajęć/ liczba godzin/ forma zaliczenia Wykłady/15/ćwiczenia/15/egzamin	Liczba punktów ECTS 3
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

NIESTACJONARNE

Okres Semestr III	Forma zajęć/ liczba godzin/ forma zaliczenia Wykłady/15/ćwiczenia/15/egzamin	Liczba punktów ECTS 3
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	zapoznanie studentów z terminologią związaną z przedmiotem
C2	wprowadzenie w problematykę humanistycznych podstaw rekreacji
C3	przedstawienie wiadomości z zakresu wiedzy o środowiskowych i biologicznych aspektach rekreacji

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu rekreacji

Efekty uczenia się dla zajęć

Kod	Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie	Efekty uczenia się dla kierunku	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć
Wiedzy – Student/ ka:			
W1	Ma zaawansowaną wiedzę z zakresu rekreacji ruchowej	K_W01	Egzamin pisemny Obecność na zajęciach
W2	Posiada zaawansowaną wiedzę z zakresu mechanizmów psychospołecznych związanych z turystyką i rekreacją	K_W04	Egzamin pisemny Obecność na zajęciach
Umiejętności – Student/ ka:			
U1	Potrafi identyfikować problemy różnych grup społecznych pod kątem potrzeb w zakresie rekreacji ruchowej	K_U02	Egzamin pisemny Obecność na zajęciach
U2	Potrafi dokonać identyfikacji psychologicznej, społecznej, kulturowej mechanizmów podejmowania działań w zakresie turystyki i rekreacji	K_U07	Egzamin pisemny Obecność na zajęciach

Kompetencji społecznych – Student/ ka:			
K1	Jest gotów do uczenia się przez całe życie i podnoszenia swoich kompetencji zawodowych oraz osobistych	K_K01	Egzamin pisemny Obecność na zajęciach
K3	Jest gotów do myślenia i działania w sposób kreatywny i przedsiębiorczy funkcjonując w branży turystycznej, rekreacyjnej, hotelarskiej i gastronomicznej	K_K09	Egzamin pisemny Obecność na zajęciach

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Temat 1: Zagadnienia związane z rekreacją: - Wyjaśnienie pojęcia, podział rekreacji Wychowanie do rekreacji, czynniki i bariery rozwoju rekreacji	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
2.	Temat 2: Pojęcie czasu wolnego Kategoria, funkcje, determinanty zachowań w wolnym czasie	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
3.	Temat 3: Formy rekreacji ruchowej, przykładowy program zajęć	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
4.	Temat 4: Środowisko a rekreacja Typologia środowisk, specyfika oddziaływań	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
5.	Temat 5: Istota rekreacji ruchowej - Jej funkcje - Znaczenie rekreacji ruchowej w różnych okresach cyklu życia człowieka	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
6.	Temat 6: Rola rekreacji ruchowej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
7.	Temat 7: Test aktywności fizycznej: - Różne rodzaje testów – charakterystyka	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
8.	Temat 8: Sposoby organizacji i prowadzenia zajęć rekreacyjnych	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
9.	Temat 9: Podział zajęć rekreacyjnych:	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład

	- Propozycje ćwiczeń i zabaw wykorzystanych na zajęciach rekreacyjno-sportowych		
10.	Temat 10: Trening zdrowotny: - Przykłady treningu	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
11.	Temat 11: Czynniki oddziałujące na organizm człowieka w warstwie rekreacyjnej	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
12.	Temat 12: Korzyści płynące z aktywności fizycznej - Oddziaływanie na poszczególne sfery funkcjonowania człowieka	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
13.	Temat 13: Instruktor rekreacji ruchowej - Pożądane cechy osobowościowe	K_W01;K_W04 K_U02; K_K01	Wykład
14.	Temat 1: Formy, metody i środki stosowane w rekreacji ruchowej - Trening zdrowotny a sportowy - Programowanie i planowanie zajęć rekreacji ruchowej	K_W01;K_K04 K_U02; K_U07 K_K01;K_K09	Ćwiczenia
	Temat 2: Motoryczność i sprawność fizyczna - Zdolności motoryczne – czym są i sposoby ich kształtowania w różnym wieku	K_W01;K_K04 K_U02; K_U07 K_K01;K_K09	Ćwiczenia
15.	Temat 3: Osnowa zajęć rekreacyjnych - Tok, krzywa natężenia wysiłku fizycznego	K_W01;K_K04 K_U02; K_U07 K_K01;K_K09	Ćwiczenia
	Temat 4: Aktywność fizyczna różnych grup społecznych - dzieci, kobiet w ciąży, młodzieży, osób starszych, osób niepełnosprawnych	K_W01;K_K04 K_U02; K_U07 K_K01;K_K09	
	Temat 5: Znaczenie odnowy biologicznej w życiu człowieka aktywnego - Rodzaje odnowy biologicznej i ich zastosowania	K_W01;K_K04 K_U02; K_U07 K_K01;K_K09	
	Temat 6: Organizacja rekreacji w wybranych państwach europejskich i pozaeuropejskich - Popularne formy rekreacji w różnych krajach oraz ich promocja	K_W01;K_K04 K_U02; K_U07 K_K01;K_K09	
	Temat 7: Organizacja imprez rekreacyjnych - Zasady organizowania imprez rekreacyjnych	K_W01;K_K04 K_U02; K_U07 K_K01;K_K09	

Informacje dodatkowe

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Wykłady ćwiczenia	Wykład z prezentacją multimedialną dyskusja

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Wykłady ćwiczenia	- egzamin pisemny z teorii - obecność na zajęciach

Literatura

1. Pluta B., Siwiński W., 2010. Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań.
2. Toczek – Werner S., 2005. Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław.

Dodatkowa

1. Dąbrowski A., 2006. Zarys teorii rekreacji ruchowej. WSE Almamer – AWF, Warszawa.
2. Lubowiecki-Vikuk A.P., Paczyńska-Jędrycka M., 2010. Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych. Bogucki Wydawnictwo Naukowe,
3. Kiełbasiewicz – Drozdowska I., Siwiński W., 2001. Teoria i metodyka rekreacji. AWF, Poznań.
4. Siwiński W., Tauber R.D., 2004, Rekreacja ruchowa, zagadnienia teoretyczno – metodologiczne. WSHiG, Poznań.

STAJONARNE

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Wykłady	15
Ćwiczenia	15
Zapoznanie z literaturą	10
Przygotowanie do zajęć	10
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu)	25
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 75
Liczba punktów ECTS	ECTS 3

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

NIESTACJONARNE

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
------------------------	---------------------------------------------------------------------

Wykłady	15
Ćwiczenia	15
Zapoznanie z literaturą	10
Przygotowanie do zajęć	10
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu	25
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 75
Liczba punktów ECTS	ECTS 3

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut