



Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii
w Poznaniu

Rekreacja ruchowa i usprawnienia fizyczne

Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

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

Okres Semestr I	Forma zajęć/ liczba godzin/ forma zaliczenia Ćwiczenia/30/zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0
---------------------------	--	---------------------------------

Okres Semestr II	Forma zajęć/ liczba godzin/ forma zaliczenia Ćwiczenia/30/zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0
----------------------------	--	---------------------------------

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	uświadomienie wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka, podnoszenie sprawności i aktywności psychoruchowej studentów
C2	kształcenie umiejętności psychicznych, społecznych i fizycznych przydatnych w aktywności sportowo-rekreacyjnej
C3	wyrobienie u studentów potrzeby ruchu, higienicznego trybu życia oraz dbania o zdrowie i poprawną sylwetkę ciała
C4	rozwijanie zainteresowań, upodobań i indywidualnych możliwości w zakresie kondycji fizycznej
C5	przekazanie wiedzy z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w typowych urazach sportowych
C6	uświadomienie potrzeby udziału w zajęciach ruchowych oraz rekreacji ruchowej osób z różnego rodzaju dysfunkcjami

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza dotycząca usprawnień fizycznych

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 dyscypliny naukowej określonej dla kierunku turystyka i rekreacja oraz zna jej powiązania z innymi dyscyplinami naukowymi	K_W01	Dyskusja, Obserwacja pracy studenta
Umiejętności – Student/ ka:			
U1	Potrafi komunikować się z jednostką i grupą społeczną	K_U01	Dyskusja, Obserwacja pracy studenta

	w zakresie istotnych problemów dotyczących rekreacji ruchowej		
Kompetencji społecznych – Student/ka:			
K1	Jest gotów do uczenia się przez całe życie i podnoszenia swoich kompetencji zawodowych oraz osobistych	K_K01	Dyskusja, Obserwacja pracy studenta

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka	K_W01 K_U01 K_K01	Ćwiczenia
2.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	K_W01 K_U01 K_K01	Ćwiczenia
3.	Kształtowanie umiejętności samodzielnej organizacji czasu wolnego w sposób czynny	K_W01 K_U01 K_K01	Ćwiczenia
4.	Wpływ właściwej diety na organizm człowieka i jego sprawność fizyczną	K_W01 K_U01 K_K01	Ćwiczenia
5.	Rozgrzewka na zajęciach	K_W01 K_U01 K_K01	Ćwiczenia
6.	Ćwiczenia aerobowe wolne i na przyrządach	K_W01 K_U01 K_K01	Ćwiczenia
7.	Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy – wolne oraz z wykorzystaniem przyborów i przyrządów	K_W01 K_U01 K_K01	Ćwiczenia
8.	Modelowanie sylwetki z wykorzystaniem przyborów i przyrządów	K_W01 K_U01 K_K01	Ćwiczenia

Informacje dodatkowe

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Ćwiczenia	Dyskusja, Ćwiczenia grupowe

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Ćwiczenia,	czynny udział w zajęciach

Literatura

Obowiązkowa

Zalecenia instruktora

Dodatkowa

Zalecenia instruktora

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Ćwiczenia	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba punktów ECTS	ECTS .0

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut