



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• Zarządzanie i Marketing w Hotelarstwie, Gastronomii, Turystyce i Rekreacji• Zarządzanie Hotelarstwem pod Patronatem Sheraton Poznań		Kod zajęć Rekreacja ruchowa i usprawnienia fizyczne
Poziom studiów / drugiego stopnia		Języki wykładowe Polski
Forma studiów Studia stacjonarne		Obligatoryjność Obowiązkowy
Profil studiów Profil praktyczny		
Koordinator zajęć	dr Lech Drożdżyński	
Prowadzący zajęcia	dr Lech Drożdżyński	

STACJONARNE

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

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

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	wyrabianie nieustannej potrzeby dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną
C2	kształtowanie umiejętności psychicznych, społecznych i fizycznych przydatnych w aktywności sportowo – rekreacyjnej
C3	rozwijanie zainteresowań, upodobań i indywidualnych możliwości w zakresie sprawności fizycznej
C4	kształtowanie postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną
C5	uświadomienie potrzeby udziału w zajęciach ruchowych oraz w rekreacji ruchowej osób z różnego rodzaju dysfunkcjami
C6	kształtowanie umiejętności kreatywnego organizowania zajęć ruchowych

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu rekreacji ruchowej

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 pogłębioną 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 samodzielnie sformułować plan działań odpowiadający potrzebom różnych grup społecznych	K_U05	Dyskusja, Obserwacja pracy studenta
U2	Potrafi samodzielnie organizować i realizować zajęcia rekreacyjne, sportowe oraz zdrowotne w pracy z różnymi grupami społecznymi	K_U08	Dyskusja, Obserwacja pracy studenta
Kompetencji społecznych – Student/ ka:			
K1	Jest gotów do uczenia się przez całe życie i podnoszenia kompetencji zawodowych i osobistych oraz	K_K01	Dyskusja, Obserwacja pracy studenta

	wykazywać się dociekliwością badawczą		
K2	Jest gotów poprzez swoje postępowanie promować zdrowie i aktywność fizyczną	K_K06	Dyskusja, Obserwacja pracy studenta

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Aktywność ruchowa jako jeden z elementów zdrowego stylu życia.	K_W01; K_U05;K_U08 K_K01;K_K06	ćwiczenia
2.	Kształtowanie postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną.	K_W01; K_U05;K_U08 K_K01;K_K06	ćwiczenia
3.	Dostosowania zajęć sportowych i rekreacyjnych do potrzeb różnych osób.	K_W01; K_U05;K_U08 K_K01;K_K06	ćwiczenia
4.	Kreatywność w zastosowaniu różnych form aktywności ruchowej, w zmiennych warunkach klimatycznych i środowiskowych.	K_W01; K_U05;K_U08 K_K01;K_K06	ćwiczenia
5.	Ćwiczenia aerobowe wolne i na przyrządach.	K_W01; K_U05;K_U08 K_K01;K_K06	ćwiczenia
6.	Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy – wolne i z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.	K_W01; K_U05;K_U08 K_K01;K_K06	ćwiczenia

Informacje dodatkowe

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Ćwiczenia,	Dyskusja, zajęcia w grupie

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