

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Rekreacja ruchowa

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                             |
|-----------------------------------------|-----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Metodyka rekreacji ruchowej |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Methodology of Recreation   |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ASRR3                |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalnościowe  |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 10.00                       |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                      |
| SEMESTRY                                | 4 5 6                       |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 4       | 15     | 30        | 0          | 0    | 0 |
| 5       | 0      | 30        | 0          | 0    | 0 |
| 6       | 0      | 30        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Nabycie wiedzy i opanowanie umiejętności w zakresie rozpoznawania potrzeb i możliwości ruchowych osób w różnym wieku oraz przygotowanie do samodzielnego programowania, organizowania i prowadzenia zajęć rekreacyjnych.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólna znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka oraz jego rozwoju biologicznego i motorycznego.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna metody oceny sprawności fizycznej w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i efektów podejmowania rekreacyjnej aktywności fizycznej
- EK2 Wiedza: Ma podstawową wiedzę i zna terminologię z zakresu metodyki rekreacji ruchowej
- EK3 Wiedza: Potrafi dokonać diagnozy, sformułować cele, dobrać treści i metody działania oraz przygotowywać osoby o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach do uczestniczenia w zajęciach ruchowych
- EK4 Wiedza: Potrafi zaplanować, zorganizować i zrealizować zajęcia rekreacyjne o charakterze masowym (imprezy sportowo-rekreacyjne) i okazjonalnym (wypoczynek weekendowy, świąteczny i urlopowy) dostosowane do zróżnicowanych potrzeb i możliwości uczestników oraz dostępnych warunków
- EK5 Wiedza: Potrafi dobrać i posługiwać się sprzętem do ruchowych zajęć rekreacyjnych, w zakresie wybranych form ruchu
- EK6 Kompetencje społeczne: Potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej formy aktywności ruchowej
- EK7 Kompetencje społeczne: Potrafi wyrazić swoją opinię w sprawach zawodowych z zakresu rekreacji
- EK8 Kompetencje społeczne: Dbą o poziom własnej sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                            | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Podstawy motoryczności człowieka: pojęcie motoryczności; struktura motoryczności: strona potencjalna (predyspozycje motoryczne) i efektywna (zdolności motoryczne); uwarunkowania rozwoju motorycznego (środowiskowe, genetyczne, rozwojowe); rozwój motoryczności w ontogenezie. | 2             |
| W2 | Pojęcie sprawności fizycznej i zdolności motorycznych. Klasyfikacja zdolności motorycznych. Sprawność fizyczna prozdrowotna. Związki sprawności fizycznej ze zdrowiem człowieka.                                                                                                  | 2             |
| W3 | Podstawy wysiłków fizycznych: klasyfikacja wysiłków fizycznych, elementy obciążenia wysiłkowego i metody jego realizacji, podstawowe zasady stosowania wysiłków fizycznych.                                                                                                       | 2             |
| W4 | Uwarunkowania rozwoju zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych. Rozwój zdolności motorycznych w ontogenezie. Znaczenie rozwoju poszczególnych zdolności motorycznych w kształtowaniu sprawności fizycznej i zdrowia człowieka.                                                    | 2             |
| W5 | Trening zdrowotno-rekreacyjny: korzyści zdrowotne aktywności fizycznej; zalecane rodzaje i formy wysiłku, struktura jednostki treningowej, obciążenia i metody treningowe.                                                                                                        | 2             |
| W6 | Metodyka programowania i prowadzenia zajęć rekreacyjnych: planowanie i prowadzenie zajęć rekreacyjnych w zespole ćwiczebnym; typy jednostek zajęć ruchowych oraz ich konstrukcja metodyczna; metody i formy prowadzenia zajęć ruchowych.                                          | 3             |



## WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                | LICZBA GODZIN |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W7 | Wskazówki do prowadzenia zajęć ruchowych w różnych grupach wiekowych. Style kierowania grupą rekreacyjną. Sylwetka instruktora (animatora) rekreacji. | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                 | 15            |

## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | LICZBA GODZIN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Pojęcie metodyki rekreacji. Ogniwa procesu rekreacji. Cele i zadania zajęć rekreacyjnych. klasyfikacja form rekreacji fizycznej.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2             |
| C2 | Kształcenie zdolności wytrzymałościowych na zajęciach rekreacyjnych: zalecane obciążenia wysiłkowe i metody ich realizacji; programowanie wysiłku wytrzymałościowego; wyznaczanie intensywności wysiłku wytrzymałościowego; obliczanie zużycia kalorycznego podczas wysiłku tlenowego. Opracowanie programu wysiłku wytrzymałościowego dla osób dorosłych o niskim poziomie ryzyka dla aktywności fizycznej.        | 4             |
| C3 | Kształtowanie siły na zajęciach rekreacyjnych: zalecana wielkość obciążenia w treningu siłowym, wyznaczanie intensywności ćwiczeń siłowych (wielkości pokonywanego oporu), sposoby uzyskiwania maksymalnych napięć mięśniowych, rodzaje ćwiczeń kształtujących siłę. Projekt treningu obwodowego kształtującego siłę dla osób dorosłych o niskim poziomie ryzyka dla podejmowania aktywności fizycznej.             | 4             |
| C4 | Kształcenie zdolności szybkościowych i koordynacyjnych na zajęciach rekreacyjnych: warunki skutecznego kształcenia zdolności szybkościowych; proces uczenia się motorycznego; fazy procesu uczenia się nauczania, metody nauczania oraz kryteria ich doboru, zasada zmienności sposobu i warunków wykonywania ćwiczenia koordynacyjnego. Wykonanie opisu procesu nauczania dowolnie wybranej umiejętności ruchowej. | 4             |
| C5 | Metody oceny sprawności fizycznej: testy oceniające poszczególne zdolności motoryczne. Pośrednie sposoby wyznaczania pułapu tlenowego u osób dorosłych.                                                                                                                                                                                                                                                             | 2             |
| C6 | Programowanie i planowanie systematycznych zajęć rekreacyjnych: diagnoza potrzeb i możliwości, określenie celu i zadań do realizacji, wyznaczenie treści, dobór metod i form realizacji; konstrukcja metodyczna zajęć ruchowych. Opracowanie programowe i metodyczne przykładowych jednostek zajęć ruchowych dla osób o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach w zakresie podejmowania aktywności fizycznej.     | 4             |
| C7 | Programowanie zajęć rekreacyjnych w różnych środowiskach społecznych: miejscu zamieszkania, miejscu nauki, pracy, ośrodka wypoczynku weekendowego, świątecznego, urlopowego. Opracowanie programów zajęć rekreacyjnych w różnych środowiskach społecznych dla osób zróżnicowanych pod względem wieku, sprawności fizycznej oraz potrzeb i zainteresowań rekreacyjnych.                                              | 4             |
| C8 | Specyfika prowadzenia zajęć ruchowych w różnych grupach wiekowych. Specyfika zajęć ruchowych dla kobiet i mężczyzn. ruchowe zajęcia rekreacyjne dla rodzin. Zasady higieny, bezpieczeństwa i odpowiedzialności podczas realizacji różnych form rekreacyjnych.                                                                                                                                                       | 6             |
| C9 | Rodzaje imprez sportowo-rekreacyjnych. Zasady programowania i organizowania imprez sportowo-rekreacyjnych. Program i regulamin imprezy sportowo-rekreacyjnej. systemy rozgrywek stosowane podczas organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych. Opracowanie programów i regulaminów różnych rodzajów imprez sportowo-rekreacyjnych w różnych środowiskach dla osób o zróżnicowanych zainteresowaniach rekreacyjnych.   | 15            |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                       | LICZBA GODZIN |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C10 | Metodyka programowania i prowadzenia rekreacyjnych zajęć aerobowych: dobór form wysiłku, metod realizacji wysiłku, wyznaczanie i kontrola intensywności wysiłku, sposoby oceny tolerancji wysiłku, programowanie wysiłku tlenowego. Indywidualne uczestnictwo i prowadzenie zajęć ruchowych. | 15            |
| C11 | Metodyka programowania i prowadzenia rekreacyjnych zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń siłowych: dobór ćwiczeń siłowych, zasady dozowania i wyznaczania intensywności wysiłku (wielkości pokonywanego oporu), wykorzystanie ćwiczeń z oporem własnego ciała, programowanie wysiłku siłowego.      | 30            |
|     | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 90            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Praca w grupach
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Projekty
- M5 Wykłady

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 105                                                        |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 3                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 60                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 80                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 250                                                        |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 10                                                         |

## 9 METODY OCENY

## OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne   |
| F2 | Kolokwium              |
| F3 | Projekt indywidualny   |
| F4 | Projekt zespołowy      |
| F5 | Aktywność na zajęciach |

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

|    |                 |
|----|-----------------|
| P1 | Egzamin pisemny |
|----|-----------------|

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1 | Pozytywne oceny formujące          |
| 2 | Pozytywny wynik egzaminu pisemnego |

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Kolokwium: potwierdzenie znajomości dwóch testów sprawności fizycznej dla oceny każdej ze zdolności motorycznych i wydolności fizycznej.                                                                                                 |
| NA OCENĘ 4          | Kolokwium: potwierdzenie znajomości trzech testów sprawności fizycznej dla oceny każdej ze zdolności motorycznych i wydolności fizycznej.                                                                                                |
| NA OCENĘ 5          | Kolokwium: potwierdzenie znajomości czterech testów sprawności fizycznej dla oceny każdej ze zdolności motorycznych i wydolności fizycznej.                                                                                              |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Egzamin pisemny: 50% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 4          | Egzamin pisemny: 75% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 5          | Egzamin pisemny: 10% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.                                                                                                                         |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Projekt indywidualny - program zajęć ruchowych uwzględniający diagnozę, zadania, treści, metody i formy realizacji - poprawny, ale przeciętnie atrakcyjny program. Przeprowadzenie wybranych form zajęć ruchowych - pojawiają się błędy. |
| NA OCENĘ 4          | Projekt indywidualny - program zajęć ruchowych uwzględniający diagnozę, zadania, treści, metody i formy realizacji - poprawny, atrakcyjny program. Przeprowadzenie wybranych form zajęć ruchowych - pojawiają się nieliczne błędy.       |
| NA OCENĘ 5          | Projekt indywidualny - program zajęć ruchowych uwzględniający diagnozę, zadania, treści, metody i formy realizacji - poprawny, bardzo atrakcyjny program. Przeprowadzenie wybranych form zajęć ruchowych - bezbłędne prowadzenie.        |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Projekt zespołowy - program, regulamin i przeprowadzenie imprezy sportowo-rekreacyjnej. Projekt indywidualny - programu wypoczynku w wybranym środowisku społecznym - poprawny, ale przeciętnie atrakcyjny program.                      |
| NA OCENĘ 4          | Projekt zespołowy - program, regulamin i przeprowadzenie imprezy sportowo-rekreacyjnej. Projekt indywidualny - programu wypoczynku w wybranym środowisku społecznym - poprawny, atrakcyjny program.                                      |
| NA OCENĘ 5          | Projekt zespołowy - program, regulamin i przeprowadzenie imprezy sportowo-rekreacyjnej. Projekt indywidualny - programu wypoczynku w wybranym środowisku społecznym - poprawny, bardzo atrakcyjny program.                               |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                                                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Ćwiczenia praktyczne - znajomość zasad doboru sprzętu oraz umiejętność posługiwania się urządzeniami i sprzętem rekreacyjnym - 50%.                                                                                                      |
| NA OCENĘ 4          | Ćwiczenia praktyczne - znajomość zasad doboru sprzętu oraz umiejętność posługiwania się urządzeniami i sprzętem rekreacyjnym - 75%.                                                                                                      |
| NA OCENĘ 5          | Ćwiczenia praktyczne - znajomość zasad doboru sprzętu oraz umiejętność posługiwania się urządzeniami i sprzętem rekreacyjnym - 100%.                                                                                                     |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6 |                                                                                                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 3          | Ćwiczenia praktyczne - wykorzystuje w prowadzeniu zajęć ruchowych wiedzę i umiejętności praktyczne nabyte samodzielnie - 50%.                                                                                                            |

|                     |                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 4          | Ćwiczenia praktyczne - wykorzystuje w prowadzeniu zajęć ruchowych wiedzę i umiejętności praktyczne nabyte samodzielnie - 75%.                                               |
| NA OCENĘ 5          | Ćwiczenia praktyczne - wykorzystuje w prowadzeniu zajęć ruchowych wiedzę i umiejętności praktyczne nabyte samodzielnie - 100%.                                              |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 7 |                                                                                                                                                                             |
| NA OCENĘ 3          | Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na tematy zawodowe - rzadko.                                                                                                      |
| NA OCENĘ 4          | Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na tematy zawodowe - średnio często.                                                                                              |
| NA OCENĘ 5          | Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na tematy zawodowe - często.                                                                                                      |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 8 |                                                                                                                                                                             |
| NA OCENĘ 3          | Ćwiczenia praktyczne - wykonanie wybranych testów sprawności fizycznej i ocena wyników w kontekście realizowanych zajęć ruchowych - wynik na poziomie przeciętnym (50%).    |
| NA OCENĘ 4          | Ćwiczenia praktyczne - wykonanie wybranych testów sprawności fizycznej i ocena wyników w kontekście realizowanych zajęć ruchowych - wynik na poziomie dobrym (75%).         |
| NA OCENĘ 5          | Ćwiczenia praktyczne - wykonanie wybranych testów sprawności fizycznej i ocena wyników w kontekście realizowanych zajęć ruchowych - wynik na poziomie bardzo dobrym (100%). |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                                     | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W03                               | Cel1            | C5                                                    |                    | F2 F1         |
| EK2                               | K_W16                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 C1<br>C2 C3 C4 C6 C7<br>C8 C9 |                    | F5 F2 P1      |
| EK3                               | K_W03,<br>K_W16,<br>K_U02, K_U05    | Cel1            | C5 C2 C3 C4 C6<br>C8 C10 C11                          |                    | F4 F3 F1      |
| EK4                               | K_W16,<br>K_U02, K_U14              | Cel1            | C7 C8 C9                                              |                    | F4 F1         |
| EK5                               | K_U02                               | Cel1            | C10 C11                                               |                    | F1            |
| EK6                               | K_K01                               | Cel1            | C10 C11                                               |                    | F1            |
| EK7                               | K_K09                               | Cel1            | C2 C3 C4 C6 C7<br>C9 C10 C11                          |                    | P1            |
| EK8                               | K_U01, K_K10                        | Cel1            | C10 C11                                               |                    | F5 F1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Corbin Ch. B. i wsp. — *Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie*, Poznań, 2007, Wyd. Zys i S-ka
- 2 Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W., (red.) — *Teoria i metodyka rekreacji*, Poznań, 2001, AWF
- 3 Osiński W. — *Antropomotoryka*, Poznań, 2003, wyd. AWF
- 4 Ryba B. — *Organizacja imprez sportowych*, Warszawa, 1998, Polska Korporacja Menadżerów Sportu



**LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

- 1 **Eberhard R. (red.)** — *Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej*, Warszawa, 2011, Almamater
- 2 **Kasa J., Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Gerner K.** — *Wstęp do antropomotoryki sportu dla wszystkich z elementami teorii treningu*, Warszawa-Oświęcim, 2012, PWSZ w Oświęcimiu

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

**OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ**

dr Danuta Żizka (kontakt: danuta.zizka@awf.krakow.pl)

**OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT**

dr Leszek Opiola (kontakt: leszek.opiola@awf.krakow.pl)

dr Danuta Żizka-Salamon (kontakt: danuta.zizka@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

|                     |                               |             |           |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik) | (dziekan) |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
.....