

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: E-biznes w turystyce  
Hotelarstwo  
Odnowa psychosomatyczna  
Obsługa ruchu turystycznego  
Rekreacja ruchowa  
Turystyka przygodowa

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                         |
|-----------------------------------------|-------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Podstawy rekreacji      |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Rudiments of Recreation |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANA18            |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty ogólne       |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00                    |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                  |
| SEMESTRY                                | 1                       |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 1       | 10     | 10        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Zapoznanie studenta z podstawową wiedzą z zakresu rekreacji. Opanowanie umiejętności analizy zjawisk związanych z rozwojem rekreacji.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Brak wymagań wstępnych

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Ma podstawową wiedzę i zna terminologię z zakresu rekreacji. Zna i rozumie znaczenie rekreacji fizycznej w promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.

EK2 Wiedza: Potrafi interpretować dane liczbowe dotyczące uczestnictwa w różnych formach rekreacji. Posiada umiejętność analizy i prezentacji zjawisk i problemów związanych z rozwojem rekreacji.

EK3 Kompetencje społeczne: Zna specyfikę pracy w rekreacji, rozumie potrzebę doskonalenia zawodowego i dbałości o własną sprawność fizyczną.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                 | LICZBA GODZIN |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1  | Istota, formy i cele rekreacji. Podstawowe pojęcia i klasyfikacje.                                                     | 1             |
| W2  | Zarys historii czasu wolnego i rekreacji.                                                                              | 1             |
| W3  | Aktualne kierunki, czynniki i bariery rozwoju rekreacji. Praca zawodowa a rekreacja w erze ponowoczesnej.              | 1             |
| W4  | Organizacja rekreacji - znaczenie sektora publicznego, społecznego i prywatnego.                                       | 1             |
| W5  | Rekreacja fizyczna a inne formy uczestnictwa w kulturze fizycznej.                                                     | 1             |
| W6  | Rekreacja w pełnym cyklu życia człowieka: w dzieciństwie, młodości, wieku dorosłym i starszym.                         | 1             |
| W7  | Rola rekreacji fizycznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych.                                     | 1             |
| W8  | Upowszechnianie rekreacji - wychowanie i kształcenie do rekreacji i czasu wolnego.                                     | 1             |
| W9  | Specjalista rekreacji: predyspozycje, kompetencje, możliwości zatrudnienia i rozwoju zawodowego.                       | 1             |
| W10 | Wiedza naukowa a praktyka rekreacyjna. Teorie zabawy, rekreacji i czasu wolnego - ich wartość poznawcza i aplikacyjna. | 1             |
|     | RAZEM                                                                                                                  | 10            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                               | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Wybór, analiza i ocena literatury z zakresu rekreacji: periodyki, druki zwarte, elektroniczne źródła informacji.     | 1             |
| C2 | Metodyka przygotowania i prezentacji referatu dotyczącego problematyki rekreacji.                                    | 1             |
| C3 | Formy uczestnictwa w rekreacji, ich analiza i klasyfikacja.                                                          | 1             |
| C4 | Uczestnictwo Polaków w rekreacji - typologia rekreantów.                                                             | 1             |
| C5 | Płeć jako wyznacznik uczestnictwa w rekreacji. Aktywność rekreacyjna kobiet i mężczyzn w Polsce i wybranych krajach. | 1             |
| C6 | Działalność komercyjna w rekreacji - analiza wybranych usług rekreacyjnych.                                          | 1             |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                         | LICZBA GODZIN |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C7  | Działalność polskich i międzynarodowych organizacji zajmujących się rekreacją i czasem wolnym. | 1             |
| C8  | Pielęgnacja ciała jako cel zajęć rekreacyjnych - fitness, wellness, SPA.                       | 1             |
| C9  | Media a rekreacja: znaczenie przekazów medialnych w promocji aktywności rekreacyjnej.          | 1             |
| C10 | Omówienie i ocena prac kontrolnych. Zaliczenie ćwiczeń.                                        | 1             |
|     | RAZEM                                                                                          | 10            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Konsultacje
- M3 Praca z podręcznikiem
- M4 Prezentacje multimedialne
- M5 Dyskusja
- M6 Studium przypadku
- M7 Wykłady
- M8 Inne

## 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                                                               | 20                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 2                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 35                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 20                                                         |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 35                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                                        |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 4                                                          |

## 9 METODY OCENY

## OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Odpowiedź ustna        |
| F2 | Obserwacja             |
| F3 | Aktywność na zajęciach |
| F4 | Referat                |

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

|    |                  |
|----|------------------|
| P1 | Egzamin pisemny  |
| P2 | Zaliczenie ustne |

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

|   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 | Zaliczenie ćwiczeń        |
| 2 | Zdanie egzaminu pisemnego |

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Opanowa w stopniu podstawowym wiedzę z zakresu podstaw rekreacji, objętą programem nauczania przedmiotu. Rozumie rolę rekreacji w promocji zdrowia i zdrowego stylu życia. |
| NA OCENĘ 4          | Jak na ocenę dostateczną a ponadto umiejętnie wykorzystuje zdobytą wiedzę.                                                                                                 |
| NA OCENĘ 5          | Jak na ocenę dobrą oraz dodatkowo biegle posługuje się zdobytą wiedzą w sposób samodzielny i twórczy.                                                                      |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                            |
| NA OCENĘ 3          | Potrafi samodzielnie przygotować i wygłosić referat na temat związany z uczestnictwem w rekreacji.                                                                         |
| NA OCENĘ 4          | Jak na ocenę dostateczną a ponadto potrafi analizować i interpretować dane dotyczące uczestnictwa w rekreacji.                                                             |
| NA OCENĘ 5          | Jak na ocenę dobrą oraz dodatkowo potrafi samodzielnie sformułować i rozwiązać problem będący tematem referatu.                                                            |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                            |
| NA OCENĘ 3          | Jest świadomy potrzeby stałego doskonalenia zawodowego i dbałości o własną sprawność fizyczną niezbędną do pracy w rekreacji.                                              |
| NA OCENĘ 4          | Jak na ocenę dostateczną a ponadto poszerza swoje kompetencje zawodowe i dba o swoją sprawność fizyczną.                                                                   |
| NA OCENĘ 5          | Jak na ocenę dobrą oraz dodatkowo aktywnie promuje w/w działania w swoim środowisku.                                                                                       |

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE    | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------------|-------------------|
| EK1                               | K_W09, K_W16                        | Cel1            | W1 W2 W7 W10 C7 C9   | M2 M3 M4 M5 M7     | F1 F2 F3 F4 P1 P2 |
| EK2                               | K_U11, K_U17                        | Cel1            | W4 W5 W6 C2 C3 C4 C5 | M2 M3 M6 M7        | F1 F2 F3 F4 P1 P2 |
| EK3                               | K_K01, K_K10                        | Cel1            | W3 W8 W9 C1 C6 C8    | M1 M2 M3 M7 M8     | F1 F2 F3 F4 P1 P2 |



## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 M. Napierała, R. Muszkieta — *Wstęp do teorii rekreacji*, Bydgoszcz, 2011, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Red. R. Winiarski — *Rekreacja i czas wolny*, Warszawa, 2011, Oficyna Wydawnicza Łośgraf

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

prof.dr hab. Ryszard Winiarski (kontakt: ryszard.winiarski@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Sabina Owsianowska (kontakt: sabina.owsianowska@awf.krakow.pl)

prof.dr hab. Ryszard Winiarski (kontakt: ryszard.winiarski@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)

.....  
.....