

Wydział Inżynierii Zarządzania									
Kierunek studiów	Turystyka i rekreacja						Poziom i forma studiów	pierwszego stopnia stacjonarne	
Specjalność / ścieżka dyplomowania	Gospodarka Turystyczna						Profil kształcenia	Ogólnoakademicki	
Nazwa przedmiotu	Teoria i Metodyka Rekreacji						Kod przedmiotu	TS02124	
							Rodzaj przedmiotu	Wykład/Ćwiczenia	
Formy zajęć i liczba godzin	W	Ć	L	P	Ps	T	S	Semestr	2
	15	15	-	-	-	-	-	Punkty ECTS	3
Przedmioty wprowadzające	„—”								
Cele przedmiotu	Wykład: Przygotowanie studentów pod względem teorii i praktyki do samodzielnego programowania i prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej. Do pracy dydaktycznej, wychowawczej i organizacyjnej w ośrodkach rekreacyjnych. Ćwiczenia: Wszechstronne przygotowanie słuchaczy pod względem teorii i praktyki rekreacji ruchowej. Opanowanie przez nich właściwego doboru ćwiczeń, metodyki i narzędzi metodycznych.								
Treści programowe	Wykład: Hipokinezyja cywilizacyjna. Rekreacja ruchowa i fitness – definicje pojęcia fitness i rekreacji ruchowej; geneza ruchu fitness. Sprawność fizyczna i jej najważniejsze elementy. Testy oceny sprawności ruchowej i wydolności. Testy - IPAQ oraz PARQ & YOU. Trening sportowy, a rekreacyjny. Ćwiczenia: Zasady i metody i struktura treningu sportowego i rekreacyjnego. Choreografia i metody jej wprowadzania do zajęć rekreacyjnych. Narzędzia metodyczne. Charakterystyka nowoczesnych form zajęć rekreacji ruchowej.								
Metody dydaktyczne	Ćwiczenia przedmiotowe, wkład informacyjny								
Forma zaliczenia	Wykład – egzamin pisemny. Ćwiczenia – kolokwium pisemne, prezentacja								
Symbol efektu uczenia się	Zakładane efekty uczenia się							Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
EU1	posiada podstawową wiedzę w zakresie Teorii i Metodyki Rekreacji							T_W01	
EU2	zna podstawowe metody i zasady oceny stanu zdrowia i sprawności identyfikuje podstawowe metody oceny							T-W 14; T-W17	

	stanu zdrowia (PARQ&YOU), wydolności oraz sprawności fizycznej oraz poziomu aktywności fizycznej.	
EU3	ma podstawową wiedzę o planowaniu działań z zakresu rekreacji ruchowej wykorzystując odpowiednie metody i narzędzia metodyczne.	T-U15
EU4	potrafi współdziałać i aktywnie pracować w grupach, wykazuje się przedsiębiorczością w działaniu. Umie znajdować informacje w literaturze fachowej, bazach danych i innych źródłach, zna podstawowe czasopisma naukowe w zakresie teorii i metodyki rekreacji	T-K02
Symbol efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektów uczenia się	Forma zajęć, na której zachodzi weryfikacja
EU1	Egzamin	W
EU2	wykład – egzamin, kolokwium zaliczające ćwiczenia	W/Ć
EU3	ocena prezentacji przygotowanej przez studenta	Ć
EU4	obserwacja studentów podczas ćwiczeń	Ć
Bilans nakładu pracy studenta (w godzinach)		Liczba godz.
Wyliczenie	udział w wykładach	15
	udział w ćwiczeniach	15
	udział w konsultacjach	5
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	20
	przygotowanie do egzaminu i obecność na nim	20
	RAZEM:	75
Wskaźniki ilościowe		GODZINY ECTS
Nakład pracy studenta związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela		37 1,5
Nakład pracy studenta związany z zajęciami o charakterze praktycznym		40 1,6
Literatura podstawowa	1. Cholewa J., Kunicki M.: Rekreacyjna aktywność fizyczna, Katowica, AWF, 2014. 2. Olex – Mierzejewska D.: Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. UKiP J&D Gębka. Warszawa 2002. 3. Zuzda J., G., Latosiewicz R.: Innowacyjny program zajęć rekreacyjnych wykorzystujący ruchy rotacyjne. Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej. Białystok 2010. 4. Zuzda J., G., Latosiewicz R.: Nowatorska metoda prowadzenia zajęć rekreacyjnych z wykorzystaniem ćwiczeń Step Reebok. Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej. Białystok 2010.	
Literatura uzupełniająca	1. Litwicka P.: Metodyka i technika pracy animatora czasu wolnego, Kraków, PROKSENIA, 2014. 2. Dancy P.J. (red.): ACSM's guidelines for exercise testing and prescription.	

	American College of Sports Medicine. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia, Baltimore, New York, London, Buenos Aires, Hong Kong, Sydney, Tokyo 2014.	
Jednostka realizująca	Katedra Gospodarki Turystycznej	Data opracowania programu
Program opracował(a)	dr n. med. Inż Jolanta G. Zuzda	06.04.2019