

Wykład – TEORIA I METODYKA REKREACJI

Efekt	Ocena			
	2	3	4	5
EK-1 - Posiada podstawową wiedzę w zakresie Teorii i Metodyki Rekreacji	Student nie spełnia którykolwiek z efektów wymaganych na ocenę dostateczną	Definiuje podstawowe pojęcia związane z procesem treningu zdrowotnego. Zna podstawowe zasady i metody w zakresie Teorii i Metodyki Rekreacji .	Definiuje znaczące pojęcia związane z wiedzą w zakresie nauk o rekreacji . Zna i wyjaśnia podstawowe zasady i metody w zakresie Teorii i Metodyki Rekreacji ..	Definiuje wszystkie poznane pojęcia związane z wiedzą w zakresie Teorii i Metodyki Rekreacji.. Wyjaśnia dogłębnie podstawowe zasady i metody w zakresie Teorii i Metodyki Rekreacji .
EK-2 - Zna podstawowe metody i zasady oceny stanu zdrowia i sprawności identyfikuje podstawowe metody oceny stanu zdrowia(PARQ&YOU), ydolności oraz sprawności fizycznej oraz poziomu aktywności fizycznej.		Zna podstawowe systemy ankietowe stosowane w rekreacji ruchowej. Definiuje pojęcie physical fitness i metody oraz zasady ich oceny..	Definiuje pojęcie i podaje szczegółowe elementy procesu planowania oceny physical fitness . Zna pobieżnie etapy oceny stopnia ryzyka niefortunnego zdarzenia podczas rekreacji.	Szczegółowo wyjaśnia metodykę poszczególnych testów oceny physical fitness i potrafi jej przeprowadzić zgodnie z zasadami i metodami.
			Oprócz w/w posiada wiedzę wymaganą na ocenę dostateczną	Oprócz w/w posiada wiedzę wymaganą na ocenę dobrą

Jeżeli student spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz co najmniej 50 % efektów kształcenia wymaganych na ocenę dobrą wówczas uzyskuje ocenę dostateczny plus
 Jeżeli student spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz co najmniej 50 % efektów kształcenia wymaganych na bardzo dobrą wówczas uzyskuje ocenę dobry plus

Ćwiczenia – TEORIA I METODYKA REKREACJI

Efekt	Ocena			
	2	3	4	5
EK-1 - definiuje podstawowe pojęcia związane z wiedzą w zakresie nauk o rekreacji.	Student nie spełnia którykolwiek z efektów wymaganych na ocenę dostateczną	Definiuje podstawowe pojęcia związane z procesem treningu rekreacyjnego. Zna podstawowe zasady i metody treningu rekreacyjnego.	Definiuje znaczące pojęcia związane z wiedzą w zakresie nauk o rekreacji. Zna i wyjaśnia zasady i metody rekreacji.	Definiuje wszystkie poznane pojęcia związane z wiedzą w zakresie nauk o rekreacji i rekreacji ruchowej.. Wyjaśnia dogłębnie elementy kompleksowego treningu rekreacyjnego oraz metody i zasady rekreacji.
EK-2 - identyfikuje podstawowe metody oceny stanu zdrowia (PARQ&YOU), wydolności oraz sprawności fizycznej niezbędne do prawidłowego planowania i doboru zajęć rekreacji w zależności od wieku i poziomu sprawności jej uczestników.		Zna podstawowe systemy ankietowe oceny stopnia wystąpienia ryzyka wystąpienia niefortunnego zdarzenia podczas zajęć rekreacyjnych. Definiuje pojęcie wydolności i sprawności motorycznej i podaje podstawowe testy ich oceny.	Definiuje pojęcie i podaje szczegółowe elementy procesu planowania oceny wydolności, i cech motorycznych. Zna pobieżnie etapy oceny stopnia ryzyka niefortunnego zdarzenia podczas rekreacji.	Szczegółowo wyjaśnia metodykę poszczególnych testów oceny sprawności fizycznej i potrafi jej przeprowadzić łącznie z wyeliminowaniem czynników ryzyka wystąpienia niefortunnego zdarzenia podczas zajęć rekreacyjnych..
EK-3 - ma podstawową wiedzę o planowaniu działań z zakresu rekreacji wykorzystując odpowiednio metody i narzędzia metodyczne.		Wymienia podstawowe metody i narzędzia metodyczne stosowane w rekreacji.	Wyjaśnia szczegółowo co obejmują i na czym polegają poszczególne zasady, metody i narzędzia metodyczne w rekreacji. Omawia metody rekreacyjnego treningu siłowego z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	Wyjaśniając zasady, metody podaje praktyczne przykłady ich zastosowania. Potrafi przedstawić praktyczny przykład wykorzystania zasad i metod rekreacyjnego treningu siłowego.
EK-4 - potrafi współdziałać i aktywnie pracować w grupach, wykazuje się przedsiębiorczością w działaniu.		Zna istotę metod aktywizujących oraz podstawy komunikacji niewerbalnej i werbalnej.	Wyjaśnia szczegółowo metody aktywizujące i potrafi zidentyfikować przeszkody (bariery) powstające podczas komunikowania się.	Podaje praktyczne metody aktywizujące. Potrafi je zastosować i współdziałać z innymi studentami przekonując się o swoich racjach, ale także rezygnować ze swoich pomysłów na rzecz dochodzenia do porozumienia. .
			Oprócz w/w posiada wiedzę wymaganą na ocenę dostateczną	Oprócz w/w posiada wiedzę wymaganą na ocenę dobrą