

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Ekonomiczny

Kierunek studiów: Ekonomia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: E

Stopień studiów: I

Specjalności: Ekonomia turystyki i rekreacji

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy rekreacji
KOD PRZEDMIOTU	IE E AIN C19 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
SEMESTRY	6

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

SEMESTR	WYKŁAD	CWICZENIA	LABORATORIUM	PROJEKT	SEMINARIUM
6	10	10			

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Poznanie podstawowych zagadnień z zakresu rekreacji.

**Cel 2** Uświadomienie roli rekreacji ruchowej w kształtowaniu osobowości jednostki.

**Cel 3** Poznanie nowoczesnych form rekreacji.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

**a** Brak wymagań wstępnych.



## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1** Wiedza: Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu rekreacji.

**EK2** Wiedza: Student opisuje rolę rekreacji w kształtowaniu osobowości jednostki.

**EK3** Wiedza: Student przedstawia nowoczesne formy rekreacji.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

### WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Podstawowe pojęcia z zakresu rekreacji. Pojęcie czasu wolnego. Zadania, cele i funkcje rekreacji ruchowej.	1
W2	Pojęcie sprawności fizycznej i zdolności motorycznych. Podstawy wysiłku fizycznego.	2
W3	Zasady oraz struktura jednostki treningu. Typy treningu i formy ćwiczeń. Kształtowanie wytrzymałości na zajęciach rekreacyjnych.	2
W4	Wprowadzenie do nowoczesnych form rekreacji. Zapoznanie studentów z różnorodnymi nowoczesnymi formami rekreacji - wspinaczka skałkowa, nurkowanie, slackline. Nowoczesne formy treningów: jukari, trx, crossfit, flexi bar.	4
W5	Humanistyczne podstawy rekreacji. Rola rekreacji w kształtowaniu osobowości człowieka.	1
	RAZEM	10

### CWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Formy body&mind, trening funkcjonalny oraz ćwiczenia relaksacyjne nowym trendem w fitnessie.	2
C2	Techniki relaksacyjne jako sposób na spędzenie wolnego czasu, redukcję stresu. Teoria i praktyka wybranych metod psychoregulacyjnych.	3
C3	Kształtowanie siły na zajęciach rekreacyjnych. Trening obwodowy.	1
C4	Trening zdrowotny osób dorosłych.	2
C5	Kontrola intensywności treningu z wykorzystaniem nowoczesnej aparatury. Przeciwwskazania do intensywnych wysiłków fizycznych.	2
	RAZEM	10

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

**M1** Prezentacje multimedialne

**M2** Wykłady

**M3** Pokaz



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Konsultacje przedmiotowe	2
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	40
Opracowanie wyników	12
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>75</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

F1 Kolokwium

F2 Projekt zespołowy

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu rekreacji, ale nie w pełni je rozumie.	wykład, ćwiczenia	50% ocena z egzaminu + 25% ocena z kolokwium + 25% ocena z projektu zespołowego
NA OCENĘ 4	Student rozpoznaje pojęcia z zakresu rekreacji, definiuje je jednoznacznie, pojawiają się niewielkie uchybienia.		
NA OCENĘ 5	Student doskonale orientuje się w pojęciach z zakresu rekreacji, bez problemów je definiuje, podaje przykłady.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student identyfikuje ogólnie rolę rekreacji w kształtowaniu osobowości człowieka, nie w pełni ją rozumie.	wykład, ćwiczenia	50% ocena z egzaminu + 25% ocena z kolokwium + 25% ocena z projektu zespołowego
NA OCENĘ 4	Student charakteryzuje rolę rekreacji w kształtowaniu osobowości człowieka, nie uwzględnia wszystkich aspektów.		
NA OCENĘ 5	Student w pełni tłumaczy rolę rekreacji w kształtowaniu osobowości człowieka, podaje też przykłady.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student opisuje nowoczesne formy rekreacji, zdarzają się błędy.	wykład, ćwiczenia	50% ocena z egzaminu + 25% ocena z kolokwium + 25% ocena z projektu zespołowego



NA OCENĘ 4	Student charakteryzuje nowoczesne formy rekreacji, rozróżnia poszczególne formy, niektóre mu się mylą.		
NA OCENĘ 5	Student perfekcyjnie rozróżnia i szczegółowo opisuje poszczególne nowoczesne formy rekreacji.		

#### OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

średnia ocen z wszystkich efektów

#### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

a Student zostaje dopuszczony do egzaminu po zaliczeniu ćwiczeń. Na zaliczenie z ćwiczeń składa się wynik kolokwium i realizacja projektu zespołowego. Zdanie egzaminu jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu.

### 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	E_W12	Cel1	W1, W2, W3, C3, C4	M1, M2
EK2	E_K01	Cel2	W1, W2, W3, W4, W5, C1, C2, C3, C4, C5	M1, M2, M3
EK3	E_W12, E_K01	Cel2, Cel3	W4, C1, C2	M1, M2, M3

### 11 WYKAZ LITERATURY

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Corbin CB, Welk GJ, Corbin WR, Welk KA — *Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie.*, Warszawa, 2007, Zysk i S-ka
- [2] Kiełbasiewicz-Drozdowska I., red. — *Teoria i metodyka rekreacji*, Poznań, 2001, AWF
- [3] Grochmal S., red., — *Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące*, Warszawa, 1993, PZWL

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Bean Anita — *Żywnienie w sporcie*, Poznań, 2005, Zysk i S-ka

### 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

#### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Tyka (kontakt: aniatyka@yahoo.co.uk)



**OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT**

dr Anna Tyka (kontakt: aniatyka@yahoo.co.uk)

**13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI**

---

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PWSZ w Nowym Sączu

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

.....