

Karta opisu zajęć - Sylabus

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Nazwa zajęć: Aktywność rekreacyjna i usprawnienie fizyczne	Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim 2024/2025
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Administracja, studia II stopnia, profil praktyczny	
Język wykładowy: polski	Rodzaj zajęć: kształcenia ogólnego
Rok studiów: I	Semestr: 1
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 1	Koordinator zajęć

Jednostka organizacyjna:
Wydział Stosunków Międzynarodowych

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN

Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:

Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Wykład:		Wykład:	
Ćwiczenia:	30	Ćwiczenia:	
Laboratorium:		Laboratorium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Projekt:		Projekt:	
Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:	
Seminarium:		Seminarium:	
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:	
Praktyki:		Praktyki:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
RAZEM:	30	RAZEM:	

II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

Wymagania wstępne i dodatkowe:

Podstawowa sprawność fizyczna i wydolność fizyczna pozwalająca na podejmowanie rekreacyjnej aktywności fizycznej.

Cel (cele) kształcenia dla zajęć:				
Zapoznanie studentów z zasadami i metodami prowadzenia zajęć rekreacyjnych w plenerze z różnymi grupami wiekowymi. Przygotowanie studentów do planowania, programowania i prowadzenia zajęć sportowo – rekreacyjnych, a także wartościowego organizowania czasu wolnego. Ukazanie znaczenia turystyki aktywnej w aktywności fizycznej człowieka.				
EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW				
Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się.				
UWAGA:				
Dzielimy efekty uczenia się określone dla zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Określone dla zajęć efekty uczenia się nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii i zależą od formy zajęć.				
Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*	Treść efektu uczenia się. Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:			Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku studiów(symbol efektów uczenia się)
Umiejętności - potrafi				
M/A2/O/AR_01	świadomie uczestniczyć w różnych formach aktywności ruchowej i turystycznej w terenie.			K_U16
M/A2/O/AR_02	zastosować umiejętności ruchowe niezbędne w różnych przejawach działalności ludzkiej, tj. rekreacyjnej, sportowej, turystycznej oraz służącej zdrowiu.			K_U16
Kompetencje społecznych - jest gotów do				
M/A2/O/AR_03	przejawiania dyspozycji osobowościowych motywujących i wychowujących do świadomego uczestnictwa w rekreacji ruchowej oraz prezentacji poglądów i przekonań wiążących się z kulturą fizyczną.			K_K01
UWAGA!				
Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.				
TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA				
Treści programowe (uszczegółowione, zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć, tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne):				
Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
		ćwiczenia		

TP-01	<p>Minimum aktywności fizycznej człowieka jako warunek zdrowego stylu życia.</p> <p>Możliwości i zalety wykorzystania pleneru jako miejsca aktywności fizycznej.</p> <p>Formy aktywności plenerowej - zasady uprawiania, sprzęt i bezpieczeństwo w wybranych dyscyplinach – wprowadzenie do zajęć terenowych.</p>		ćwiczenia	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych
TP-02	Wskazówki metodyczne prowadzenia zajęć ruchowych z różnymi grupami wiekowymi i społecznymi w plenerze.		dyskusja	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych
TP-03	Bezpieczeństwo prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą oraz osobami starszymi w plenerze.		dyskusja	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych
TP-04	Plenerowe formy aktywności ruchowej w cyklu zajęć tygodniowych (rekreacyjne gry ruchowe, mini gry sportowe, biegowo – marszowe formy ruchu, Nordic Walking elementy atletyki terenowej).		ćwiczenia fizyczne w terenie	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych
TP-05	Plenerowe formy aktywności ruchowej w cyklu zajęć weekendowych (wycieczki w okolicach miejsca zamieszkania – piesze, rowerowe, wycieczki dalsze, zajęcia w parkach rozrywki, organizacyjno – porządkowe formy terenowe, zimowe formy rekreacji, imprezy rekreacyjno – sportowe, itp.		ćwiczenia fizyczne w terenie	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych
TP-06	Plenerowe formy aktywności ruchowej w cyklu rocznym - wycieczki krótkie (rowerowe, kajakowe, piesze, wycieczki krajoznawczo – wypoczynkowe, wędrówki dalsze z biwakowaniem, zimowe formy rekreacji itp.		ćwiczenia fizyczne w terenie	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych
TP-07	Plenerowe formy aktywności ruchowej w cyklu rocznym - okres zimowy: narciarstwo biegowe i zjazdowe, Ski Touring, turystyka narciarska (back country), wędrówki piesze w raketach śnieżnych, spacer, itp.		ćwiczenia fizyczne w terenie	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych

TP-08	Charakterystyka wybranych form turystyki aktywnej. Sposoby i zasady uprawiania. Umiejętność odpowiedniego doboru sprzętu do danej formy turystyki aktywnej.		ćwiczenia fizyczne w terenie	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych
TP-09	Zajęcia podsumowujące.		dyskusja	Prezentacja nabytych umiejętności ruchowych/ Ocena zaangażowania w dyskusji

Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.

Dla wykładu:

* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy

np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt

Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.

ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)

Literatura podstawowa (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):

1. Błacha R., Figiel, 2005, Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim, AWF, Wrocław.
2. J. Strugarek, 2006, Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych. Poznań.
3. J. Merski, Warecka J., 2009, *Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna*. Almamer, WSE, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1. Gołoszewski J., Paterka S., Wieczorek A., 2000, Organizacja wycieczek szkolnych, obozów stałych i wędrownych: rekreacyjne gry ruchowe, AWF, Poznań.
2. Burgiel, R., Poradnik organizatora imprez sportowych i rekreacyjnych, wyd. TKKF, Warszawa 2000.
3. Merski j., 2007, *Wpływ uprawiania turystyki kwalifikowanej przez ludzi dorosłych na ich sprawność motoryczną*, Warszawa.

III. INFORMACJE DODATKOWE

BILANS PUNKTÓW ECTS

OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)

Forma aktywności	Liczba godzin *
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	30
Praca własna studenta	0
SUMA GODZIN:	30

OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)

	Liczba punktów ECTS
--	---------------------

SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPIISANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 1	1
	Praca własna studenta		0
* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;			
OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:			
Praca własna studenta musi być precyzyjnie opisana, uwzględniając charakter praktyczny zajęć. Należy podać symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy oraz metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej. Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, opracowanie projektu.			
KRYTERIA OCENIANIA			
Ocena kształtująca: Przygotowanie do zajęć, aktywność i postawa na poszczególnych zajęciach, zaangażowanie w dyskusję na tematy związane z kulturą fizyczną.			
Ocena podsumowująca: Frekwencja na zajęciach, ogólna postawa i zaangażowanie na zajęciach, udział w zawodach AZS PWSTE.			
INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ			