

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: **Praca socjalna, studia drugiego stopnia, profil praktyczny**

Język wykładowy: polski

Rodzaj zajęć: **Zajęcia kształcenia ogólnego**

Rok studiów: I

Semestr: I

Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 1

Koordinator zajęć
Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail:
mgr Artur Świątek
Artur.swiatek@pansjar.edu.pl

Jednostka organizacyjna: **Wydział Ochrony Zdrowia**

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 różnych dyscyplinach z różnymi grupami wiekowymi. Przygotowanie studentów do planowania, programowania i prowadzenia zajęć sportowo – rekreacyjnych, a także wartościowego organizowania czasu wolnego. Ukazanie znaczenia aktywności fizycznej człowieka.

EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE 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)
Wiedzy - zna i rozumie		
W_01	W pogłębionym stopniu zna i rozumie pojęcie minimum aktywności ruchowej człowieka w życiu codziennym.	K_W06
W_02	W pogłębionym stopniu zna wie, w jaki sposób organizować i prowadzić zajęcia rekreacyjne w terenie, w tym zajęcia z zakresu turystyki aktywnej oraz zna zasady, jakimi powinien kierować się w ich realizacji.	K_W03
Umiejętności- potrafi		
U_01	W pogłębionym stopniu posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej i turystycznej w terenie.	K_U01, K_U05
Kompetencji społecznych - jest gotów do		
K_01	Student identyfikuje i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu wykorzystując wiedzę socjologiczną w szczególności w kontekście zasady relatywizmu kulturowego.	K_K03

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	Minimum aktywności fizycznej człowieka jako warunek zdrowego stylu życia. Możliwości i zalety wykorzystania pleneru jako miejsca aktywności fizycznej. Formy aktywności plenerowej - zasady uprawiania, sprzęt i bezpieczeństwo w wybranych dyscyplinach – wprowadzenie.	Ćwiczenia	ćwiczenia z wykorzystaniem różnych źródeł wiedzy	ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
TP-02	Wskazówki metodyczne prowadzenia zajęć ruchowych z różnymi grupami wiekowymi i społecznymi w plenerze.	Ćwiczenia	ćwiczenia z wykorzystaniem różnych źródeł wiedzy	ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej

TP-03	Bezpieczeństwo prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą oraz osobami starszymi w plenerze.	Ćwiczenia	ćwiczenia z wykorzystaniem różnych źródeł wiedzy	ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
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	ćwiczenia z wykorzystaniem różnych źródeł wiedzy	ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
TP-05	Minimum aktywności fizycznej człowieka jako warunek zdrowego stylu życia. Możliwości i zalety wykorzystania pleneru jako miejsca aktywności fizycznej. Formy aktywności plenerowej - zasady uprawiania, sprzęt i bezpieczeństwo w wybranych dyscyplinach – wprowadzenie.	Ćwiczenia	ćwiczenia z wykorzystaniem różnych źródeł wiedzy	ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
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	ćwiczenia z wykorzystaniem różnych źródeł wiedzy	ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
TP-05	Plenerowe formy aktywności ruchowej w cyklu rocznym - wycieczki krótkie (rowerowe, kajakowe, piesze, wycieczki krajoznawczo – wypoczynkowe, wędrówki dalsze z biwakowaniem, zimowe formy rekreacji itp.	Ćwiczenia	ćwiczenia z wykorzystaniem różnych źródeł wiedzy	ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
TP-05	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	ćwiczenia z wykorzystaniem różnych źródeł wiedzy	ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
TP-05	Charakterystyka wybranych form turystyki aktywnej. Sposoby i zasady uprawiania. Umiejętność odpowiedniego doboru sprzętu do danej formy turystyki aktywnej.	Ćwiczenia	ćwiczenia z wykorzystaniem różnych źródeł wiedzy	ocena zaangażowania w dyskusji/ właściwa postawa wobec kultury fizycznej prezentacja nabytych umiejętności ruchowych / właściwa postawa wobec kultury fizycznej
<p>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.</p> <p>Dla wykładu:</p> <p>* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy</p> <p># np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt</p> <p>Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.</p>				

ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)			
Literatura podstawowa (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):			
<ul style="list-style-type: none"> • J. Cholewa, M. Kunicki- Rekreacyjna aktywność fizyczna, AWF Katowice 2014r. • M. Boyle- Nowoczesny trening funkcjonalny, Galaktyka 2019r. • J. Tatarczuk- Metodyka wychowania fizycznego, Uniwersytet Zielonogórski 2011r. • 4. J. Wołyniec- Przepisy zespołowych gier sportowych w zakresie podstawowym, BK Wrocław 2006r 			
Literatura uzupełniająca:			
<ul style="list-style-type: none"> • K. Ashwell- Anatomia ruchu, Arkady 2015r. • 2. J. Strugarek- Plenerowe i halowe gry rekreacyjne, Naukowe UAM Poznań 2009r. 			
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 PRZYPIŚNANYCH 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 WŁASNJE 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			

.....
(data, podpis Kierownika Zakładu/
Kierownika Jednostki Międzyinstytutowej)

.....
(data, podpis Koordynatora
odpowiedzialnego za zajęcia)

