

I. Informacje ogólne

1. Nazwa zajęć/przedmiotu:

Rekreacja ruchowa

2. Kod zajęć/przedmiotu:

3. Rodzaj zajęć/przedmiotu (obowiązkowy lub fakultatywny): **fakultatywny**

4. Kierunek studiów: **Biologia i zdrowie człowieka, studia stacjonarne**

5. Poziom studiów (I lub II stopień, jednolite studia magisterskie): **I stopień**

6. Profil studiów (ogólnoakademicki / praktyczny): **ogólnoakademicki**

7. Rok studiów (jeśli obowiązuje): **I**

8. Rodzaje zajęć i liczba godzin (np.: 15 h W, 30 h CW):

Konwersatoria: 15 godzin

9. Liczba punktów ECTS: **2**

10. Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail prowadzącego zajęcia

mgr Marek Kruk, m.kruk@amu.edu.pl

mgr Karolina Perz, kperz@amu.edu.pl

11. Język wykładowy: **polski**

12. Zajęcia/przedmiot prowadzone zdalnie (e-learning) (tak [częściowo/w całości] / nie): **nie**

II. Informacje szczegółowe

1. Cele zajęć/przedmiotu

Wdrożenie do korzystania z informacji w obszarze edukacji zdrowotnej, prowadzenia zajęć z grupą uczestników w różnym przedziale wiekowym i w różnych środowiskach społecznych.

2. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych (jeśli obowiązują)

Brak

3. Efekty uczenia się (EU) dla zajęć i odniesienie do efektów uczenia się (EK) dla kierunku studiów

Symbol EU dla zajęć/przedmiotu	Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia EU student/ka:	Symbole EK dla kierunku studiów
Efekt_01	Podaje definicję oraz aspekt edukacyjny gier rekreacyjnych, zabaw terenowych, nordic walking i fitness w rekreacji	K_K06
Efekt_02	Potrafi wymienić cechy charakterystyczne, zakres obowiązków oraz rolę pracy animatora zabaw, organizatora i marketingu imprez rekreacyjnych	K_U05, K_K02, K_K04, K_W12, K_U07
Efekt_03	Zna ogólne wiadomości na temat wartości zdrowego odżywiania, wskazówek organizacyjno-metodycznych gier, ćwiczeń fitnessowych i zabaw w pomieszczeniu oraz na powietrzu ze szczególnym uwzględnieniem nordic walking	K_W10, K_W12, K_K04, K_K06
Efekt_04	Zna podstawy utrzymywania łączności w terenie, przekazywania wiadomości, określania kierunków stron świata, odczytywania mapy i kompasu	K_K02, K_K06
Efekt_05	Zna zasady prowadzenia gry orientacyjnej, zabawy rekreacyjnej i nordic walking dla poszczególnej grupy wiekowej	K_W12, K_U07, K_U10, K_K04, K_K06
Efekt_06	Zna i rozumie zasady budowania właściwej relacji z grupą uczestników w różnym przedziale wiekowym. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy	K_W12, K_W13, K_U06, K_U07, K_U11, K_K06

4. Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się (EU) z odniesieniem do odpowiednich efektów uczenia się (EU) dla zajęć/przedmiotu

Treści programowe dla zajęć/przedmiotu	Symbol EU dla zajęć/przedmiotu
Podstawy teoretyczne gier rekreacyjnych, zabaw terenowych i nordic walking	Efekt_01
Zasady organizowania i przeprowadzania gier rekreacyjnych i zabaw terenowych w tym nordic walking dla poszczególnych grup wiekowych.	Efekt_03, Efekt_06
Przykłady gier rekreacyjnych i zabaw terenowych: zręcznościowych, siłowych, taktycznych, fabularnych – zastosowanie w praktyce	Efekt_02, Efekt_03, Efekt_04, Efekt_05
Zabawy zręcznościowe, fitnessowe, zagadki i łamigłówki, zabawy kształtujące refleks i spostrzeżenie oraz sprawność psychomotoryczną.	Efekt_02, Efekt_03, Efekt_05
Gry edukacyjne i gamifikacja w zakresie edukacji zdrowotnej z wykorzystaniem nowych technologii	Efekt_02
Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej i zasady zdrowego odżywiania	Efekt_03, Efekt_06
Promocja zdrowia i zachowań zdrowotnych: Edukacja w zakresie higieny osobistej i otoczenia. Edukacja do aktywności ruchowej. Edukacja żywieniowa, zaburzenia odżywiania. Kontrola masy ciała. Dostateczna ilość snu. Edukacja do zdrowia psychicznego. Zachowania ryzykowne, profilaktyka uzależnień. Choroby cywilizacyjne i ich prewencja.	Efekt_03
Aspekt edukacyjny gier rekreacyjnych i nordic walking. Zakres obowiązków osoby prowadzącej zabawę.	Efekt_01, Efekt_03
Metodyka i organizacja oceny efektów rekreacji. Imprezy rekreacyjne – zasady organizacji i obsługi. Metody, formy i środki rekreacji oraz zasady dydaktyczno-wychowawcze. Bezpieczeństwo na zajęciach rekreacyjnych. Baza materialna rekreacji oraz warunki realizacji zajęć rekreacyjnych. Patologiczne zachowania dzieci i młodzieży w czasie wolnym. Zapobieganie przejawom niewłaściwego spędzania czasu wolnego.	Efekt_02, Efekt_05
Rodzina jako środowisko wychowania do czasu wolnego. Funkcje szkoły w promowaniu racjonalnego spędzania czasu wolnego. Pozaszkolne organizacje jako instytucje wychowania do wczasów. Absolwent UAM jako animator czasu wolnego.	Efekt_01, Efekt_05
Fitness w rekreacji.	Efekt_01, Efekt_03

5. Zalecana literatura

Wydawnictwa książkowe (wybrane fragmenty wskazane przez prowadzącego)

1. Urniaż J: Zabawy i gry ruchowe - przewodnik do ćwiczeń.
2. Sieniek Cz: Terenowe gry i zabawy o charakterze ogólnorozwojowym. Kształtowanie sprawności psychomotorycznej.
3. Halbiga Johannes: Zabawy z liną i sznurkiem.
4. Praca zbiorowa : Księga gier i zabaw na podwórku, w plenerze, w domu.
5. Ewa Noga, Anna Wasilak : Stare i nowe zabawy podwórkowe.
6. Bondarowicz M., Staniszewski T: Wielka księga zabaw i gier ruchowych. Część I i II.
7. Kamień D: Problemy techniczne: marszu nordic walking,
8. Schwanbeck Klaus: Nordic walking. I o to chodzi!
9. Goniewicz M: Pierwsza pomoc podręcznik dla studentów.
10. Winiarski R: Rekreacja i czas wolny.
11. Tauber P.D., Siwiński W.: Pedagogika czasu wolnego.
12. Wieczorek R: Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży w plenerze.

6. Informacja o tym, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp.

III. Informacje dodatkowe

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EK (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego modułu lub/i zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć	
Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	TAK
Wykład konwersatoryjny	TAK
Wykład problemowy	
Dyskusja	TAK
Praca z tekstem	
Metoda analizy przypadków	
Uczenie problemowe (Problem-based learning)	
Gra dydaktyczna/symulacyjna	TAK
Rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych)	
Metoda ćwiczeniowa	
Metoda laboratoryjna	
Metoda badawcza (dociekania naukowego)	
Metoda warsztatowa	
Metoda projektu	
Pokaz i obserwacja	TAK
Demonstracje dźwiękowe i/lub video	TAK
Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	TAK
Praca w grupach	TAK

2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EK (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EK lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania	Symbole EK dla modułu zajęć/przedmiotu					
	EK_1	EK_2	EK_3	EK_4	EK_5	EK_6
Egzamin pisemny						
Egzamin ustny						
Egzamin z „otwartą książką”						
Kolokwium pisemne						
Kolokwium ustne						
Test						
Projekt	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK
Esej						
Raport	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK
Prezentacja multimedialna						
Egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa)	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK
Portfolio						

3. Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	studia stacjonarne	studia niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	15	0
Praca własna studenta		
Przygotowanie do zajęć	5	0
Czytanie wskazanej literatury	5	0
Przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, itp.	10	0
Przygotowanie projektu	10	0
Przygotowanie pracy semestralnej		0
Przygotowanie do egzaminu / zaliczenia	10	0
SUMA GODZIN	55	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA MODUŁU ZAJĘĆ/PRZEDMIOTU	2	0

4. Kryteria oceniania wg skali stosowanej w UAM

obecność na konwersatoriach

aktywność podczas zajęć (udział w dyskusji, praca w grupie);

wartość merytoryczna prac zaliczeniowych: np. konspektu, raportu, projektu;

stopień opanowania zagadnień teoretycznych i metodologicznych.

Skala ocen:

bardzo dobry (bdb; 5,0): bardzo dobra znajomość szczegółowej wiedzy przedmiotowej i metodologicznej w zakresie: gier rekreacyjnych, zabaw terenowych, nordic walking i fitness w rekreacji, aktywność w trakcie zajęć: bardzo dobre merytoryczne przygotowanie do zajęć, uczestnictwo w dyskusji; wyczerpujące opracowanie materiału na zaliczenie (konspektu, raportu, projektu,)

dobry plus (+db; 4,5): jak wyżej, z nieznacznymi niedociągnięciami

dobry (db; 4,0): dobra znajomość szczegółowej wiedzy przedmiotowej i metodologicznej w zakresie: gier rekreacyjnych, zabaw terenowych, nordic walking i fitness w rekreacji; aktywność w trakcie zajęć: dobre merytoryczne przygotowanie do zajęć, uczestnictwo w dyskusji; prawidłowe opracowanie materiału na zaliczenie (konspektu, raportu, projektu)

dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca znajomość szczegółowej wiedzy przedmiotowej i metodologicznej w zakresie: gier rekreacyjnych, zabaw terenowych, nordic walking i fitness w rekreacji; zadawalające przygotowanie merytoryczne do zajęć, uczestnictwo w dyskusji; drobne niedociągnięcia w opracowanym materiale zaliczeniowym (konspektu, raportu, projektu)

dostateczny (dst; 3,0): niepełna wiedza przedmiotowa i metodologiczna w zakresie: gier rekreacyjnych, zabaw terenowych, nordic walking i fitness w rekreacji, bardzo niski stopień aktywności podczas zajęć, liczne błędy w pracach zaliczeniowych (konspektu, raportu, projektu)

niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalające przyswojenie zagadnień teoretyczno- metodologicznych z zakresu: gier rekreacyjnych, zabaw terenowych, nordic walking i fitness w rekreacji, brak aktywności podczas zajęć; liczne błędy w pracach zaliczeniowych (konspektu, raportu, projektu)