

## SYLABUS ZAJĘĆ

### I. Informacje ogólne

1. Nazwa zajęć/przedmiotu:

#### **WF: 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 ĆW):

**Ćwiczenia: 30 godzin**

9. Liczba punktów ECTS: **0**

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 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	Zna i rozumie 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_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_W12, K_K04, K_K06
Efekt_04	Utrzymuje łączność w terenie, przekazuje wiadomości, określa kierunki stron świata, odczytuje mapę i kompas	K_K02, K_K06
Efekt_05	Przeprowadzić zajęcia gry orientacyjnej, zabawy rekreacyjnej i nordic walking dla poszczególnej grupy wiekowej	K_K04, K_W12, K_U07, K_K06
Efekt_06	Buduje właściwe relacje z grupą uczestników w różnym przedziale wiekowym. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy.	K_W12, K_U07, 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
Nauczanie techniki nordic walking oraz marszobiegu z kijkami (podstawy treningu)	Efekt_01, Efekt_05
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 spostrzeganie oraz sprawność psychomotoryczną.	Efekt_02, Efekt_03, Efekt_05
Gry edukacyjne i gamifikacja w zakresie edukacji zdrowotnej z wykorzystaniem nowych technologii	Efekt_02
Ćwiczenia utrzymywania łączności w terenie, określanie głównych stron świata za pomocą przedmiotów terenowych	Efekt_04
Nauka techniki NW (nauka indywidualna i metodyka w grupie) rozgrzewka i ćwiczenia rozciągające/rozluźniające zabawy integracyjne. Gimnastyka treningu rekreacyjnego ćwiczenia wzmacniające, wytrzymałościowe i siłowe z zastosowaniem gum oporowych na kijach NW kije do NW - nauka zakładania, dobór długości akcesoria do NW - prezentacja akcesoriów	Efekt_01, Efekt_03, Efekt_05
Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej i zasady zdrowego odżywiania	Efekt_03, Efekt_06
Poznanie form aktywności fizycznej w terenie. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych – różne formy joggingu – zaprawa ogólnorozwojowa. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych.	Efekt_04, Efekt_05

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: 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	
Wykład konwersatoryjny	
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	TAK
Metoda laboratoryjna	
Metoda badawcza (dociekania naukowego)	
Metoda warsztatowa	
Metoda projektu	
Pokaz i obserwacja	TAK
Demonstracje dźwiękowe i/lub video	
Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	
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						
Esej						
Raport						
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
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	30
Praca własna studenta:	
Przygotowanie do zajęć	
Czytanie wskazanej literatury	10

Przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, itp.	
Przygotowanie projektu	
Przygotowanie pracy semestralnej	
Przygotowanie do egzaminu / zaliczenia	
SUMA GODZIN	40
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA MODUŁU ZAJĘĆ/PRZEDMIOTU	0

#### 4. Kryteria oceniania wg skali stosowanej w UAM

**bardzo dobry (bdb; 5,0):** bardzo dobra znajomość wiedzy przedmiotowej, duża aktywność na zajęciach, bardzo dobrze poprowadzone zajęcia-bardzo dobre przygotowanie merytoryczne i metodyczne, bardzo dobra frekwencja na zajęciach.

**dobry plus (+db; 4,5):** jak wyżej, nieznaczne niedociągnięcia

**dobry (db; 4,0):** dobra znajomość wiedzy przedmiotowej, dobra aktywność na zajęciach, dobrze poprowadzone zajęcia-dobre przygotowanie merytoryczne i metodyczne, dobra frekwencja na zajęciach.

**dostateczny plus (+dst; 3,5):** zadawalająca znajomość wiedzy przedmiotowej, zadawalająca aktywność na zajęciach, zadawalające poprowadzenie zajęć-zadawalające przygotowanie merytoryczne i metodyczne, zadawalająca obecność na zajęciach.

**dostateczny (dst; 3,0):** niepełna wiedza przedmiotowa, niski poziom aktywności na zajęciach, liczne błędy merytoryczne i metodyczne w prowadzonych zajęciach, mało zadawalająca obecność na zajęciach.

**niedostateczny (ndst; 2,0):** niezadawalająca znajomość wiedzy przedmiotowej, brak aktywności w trakcie zajęć, liczne błędy merytoryczne i metodyczne w poprowadzonych zajęciach, niezadawalająca obecność na zajęciach.