

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Coaching zdrowego stylu życia						
Profil studiów:	Praktyczny						
Forma studiów:	Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne						
Nazwa modułu:	Turystyka i rekreacja w okresie letnim						
Kod modułu kształcenia:	MK_CZ053						
Rodzaj modułu kształcenia:	Fakultatywny						
Rok studiów	2	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	4	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	3	15	40				
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę						

Autor programu: mgr Dariusz Wędzina

Cele kształcenia:

Cel 1. Poznanie różnych form aktywności fizycznej możliwych do realizacji w warunkach terenowych oraz zasad ich planowania i organizowania.

Cel 2. Opanowanie określonego w programie zakresu wiedzy merytorycznej z dyscyplin realizowanych w terenie.

Cel 3. Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie i w grupach przydatnych do realizacji zadań zawodowych absolwenta kierunku Coaching zdrowego stylu życia.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Zna zasady organizacji czasu oraz zna formy aktywności turystycznej i rekreacyjnej w różnych warunkach - posiada podstawową wiedzę i zna terminologię z zakresu nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie właściwym dla kierunku coaching zdrowego stylu życia

EK2: Ma wiedzę na temat wpływu aktywności rekreacyjnej, turystycznej i sportowej oraz zachowań w tym zakresie na stan zdrowia człowieka

Umiejętności:

EK3: Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne z obszaru aktywności turystycznej i rekreacyjnej, mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną

EK4: Wymienia i opisuje narzędzia diagnostyczne oraz posiada wiedzę z zakresu diagnostyki sprawności fizycznej będącej podstawą do zaprogramowania aktywności turystycznej

i rekreacyjnej w warunkach terenowych a także różnych form treningu zdrowotnego i sportowego, w oparciu o dostępne możliwości

EK5: Potrafi scharakteryzować rozmaite formy aktywności ruchowej i zastosować je w działaniach praktycznych coachingu tj. m.in. w procesie wspierania zdrowego stylu życia i w podtrzymywaniu sprawności osób uprawiających turystykę i rekreację – także z różnymi dysfunkcjami

EK6: Posiada umiejętność inicjowania i organizowania działań ukierunkowanych na edukację prozdrowotną i profilaktykę chorób cywilizacyjnych

EK7: Programuje, uczestniczy i prowadzi zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych na bazie posiadanych umiejętności ruchowych w zakresie wybranych form aktywności fizycznej.

EK8: Wykorzystuje w praktyce wiedzę teoretyczną o turystyce i rekreacji w zakresie planowania treningu prozdrowotnego, posiadając umiejętność planowania przedsięwzięć turystycznych i rekreacyjnych z dostosowaniem ich do możliwości uczestników.

Kompetencje społeczne:

EK9: Dbą o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych

Treści kształcenia:

Wykłady:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	Turystyka i rekreacja w okresie letnim – podstawy organizacji aktywności turystycznej i rekreacyjnej w okresie letnim w terenach wartościowych kulturowo i przyrodniczo	2
W2	Wzajemne zależności między środowiskiem naturalnym i kulturowym a turystyką i rekreacją	2
W3	Wpływ środowiska przyrodniczego na organizm człowieka.	2
W4	Turystyka i rekreacja jako afirmacja i źródło wartości – definicje i wartości.	2
W5	Kalokagathia – afirmująca wartości harmonii ciała i umysłu	2
W6	Fotografia jako nieodzowny składnik turystyki i rekreacji	2
W7	Podstawowe pojęcia z zakresu turystyki zdrowotnej. Formy i motywy turystyki zdrowotnej. Czynniki kształtujące rozwój turystyki zdrowotnej.	2
W8	Aksjologia turystyki i rekreacji oraz jej rozumienie w aspekcie aksjologii zdrowego stylu życia	1

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Opracowywanie planów i przeprowadzenie wyprawy turystyczno – krajoznawczej w oparciu o walory przyrodnicze i kulturowe wybranego obszaru	6
C2	Istota gier i ćwiczeń terenowych. Sposób doboru terenu,	6

	organizacja zajęć, sprzęt. Wskazówki higieniczno - zdrowotne i bezpieczeństwo ćwiczących. Orientacja w terenie: orientowanie mapy, wyznaczanie kierunków świata różnymi sposobami.	
C3	Zasady organizacji biegu patrolowego i zabaw terenowych. Przygotowanie, przeprowadzenie i udział w biegu patrolowym.	6
C4	Walory rekreacyjne zgadywanki terenowej: wybór, oznakowanie trasy, sposoby przygotowania i rozmieszczenia punktów kontrolnych, regulamin. Organizacja i udział w zgadywance terenowej.	6
C5	Zasady i metodyka prowadzenia różnych gier i sportów rekreacyjnych w warunkach terenowych. Sposób organizacji rozgrywek, dobór miejsca, przepisy, sędziowanie.	5
C6	Opracowanie i przeprowadzenie plenerowej imprezy o charakterze KO. Etapy: przygotowawczy, realizacyjny i podsumowujący	6
C7	Opracowanie projektu imprezy z zakresu turystyki zdrowotnej. Etapy: przygotowawczy, realizacyjny i podsumowujący	5

Metody kształcenia:

MK1: Wykłady,

MK2: Prezentacje multimedialne,

MK3: Filmy edukacyjne i poglądowe,

MK4: Dyskusja

MK5: Praca w grupach

MK6: Ćwiczenia praktyczne

MK7: Forma zabawowa

MK8: Forma angażująca

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny : 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1, EK2
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności: zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – ocenę otrzymuje student, który: omawia podstawowe zjawiska i	EK3, EK4, EK5, EK6, EK7, EK8, EK9

procesy społeczne z obszaru aktywności turystycznej i rekreacyjnej, mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną. Wymienia i opisuje narzędzia diagnostyczne oraz posiada wiedzę z zakresu diagnostyki sprawności fizycznej będącej podstawą do zaprogramowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej w warunkach terenowych a także różnych form treningu zdrowotnego i sportowego, w oparciu o dostępne możliwości. Charakteryzuje rozmaite formy aktywności ruchowej i zastosować je w działaniach praktycznych coachingu tj. m.in. w procesie wspierania zdrowego stylu życia i w podtrzymywaniu sprawności osób uprawiających turystykę i rekreację – także z różnymi dysfunkcjami. Inicjuje i organizuje działania ukierunkowane na edukację prozdrowotną i profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Programuje, uczestniczy i prowadzi zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych na bazie posiadanych umiejętności ruchowych w zakresie wybranych form aktywności fizycznej. Wykorzystuje w praktyce wiedzę teoretyczną o turystyce i rekreacji w zakresie planowania treningu prozdrowotnego, posiadając umiejętność planowania przedsięwzięć turystycznych i rekreacyjnych z dostosowaniem ich do możliwości uczestników.

4,0 – 4, 5 ocenę otrzymuje student, który: omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne z obszaru aktywności turystycznej i rekreacyjnej, mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną. Wymienia i opisuje najważniejsze narzędzia diagnostyczne oraz posiada podstawową wiedzę z zakresu diagnostyki sprawności fizycznej będącej podstawą do zaprogramowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej w warunkach terenowych a także różnych form treningu zdrowotnego i sportowego, w oparciu o dostępne możliwości. Charakteryzuje rozmaite formy aktywności ruchowej i zastosować je w działaniach praktycznych coachingu tj. m.in. w procesie wspierania zdrowego stylu życia i w podtrzymywaniu sprawności osób uprawiających turystykę i rekreację – także z różnymi dysfunkcjami. Zazwyczaj samodzielnie inicjuje i organizuje działania ukierunkowane na edukację prozdrowotną i profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Zazwyczaj samodzielnie programuje, uczestniczy i prowadzi zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych na bazie posiadanych umiejętności ruchowych w zakresie wybranych form aktywności fizycznej. Zasadniczo potrafi wykorzystywać w praktyce wiedzę teoretyczną o turystyce i rekreacji w zakresie planowania treningu prozdrowotnego, posiadając umiejętność planowania przedsięwzięć turystycznych i rekreacyjnych z dostosowaniem ich do możliwości uczestników.

3,0 –3,5 ocenę otrzymuje student, który: ma problemy z omawianiem podstawowych zjawisk i procesów społecznych z obszaru aktywności turystycznej i rekreacyjnej, mających wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną analogicznie jak przy wymienianiu i opisywaniu najważniejszych narzędzi diagnostycznych - posiada jednak podstawową wiedzę z zakresu diagnostyki sprawności fizycznej będącej podstawą do zaprogramowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej w warunkach terenowych a także różnych form treningu zdrowotnego i sportowego, w oparciu o dostępne możliwości. Przy pomocy nauczyciela charakteryzuje rozmaite formy aktywności ruchowej i zastosować je w działaniach praktycznych coachingu tj. m.in. w procesie wspierania zdrowego stylu życia i w podtrzymywaniu sprawności osób uprawiających turystykę i rekreację – także z różnymi dysfunkcjami. Z małą

samodzielnością inicjuje i organizuje działania ukierunkowane na edukację prozdrowotną i profilaktykę chorób cywilizacyjnych - analogicznie mało samodzielnie programuje, uczestniczy i prowadzi zajęcia w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych na bazie posiadanych umiejętności ruchowych w zakresie wybranych form aktywności fizycznej. Zasadniczo jednakże potrafi (przy pomocy nauczyciela) wykorzystywać w praktyce wiedzę teoretyczną o turystyce i rekreacji w zakresie planowania treningu prozdrowotnego, posiadając umiejętność planowania przedsięwzięć turystycznych i rekreacyjnych z dostosowaniem ich do możliwości uczestników. 2,0 – ocenę otrzymuje student, który: nie potrafi omówić podstawowych zjawisk i procesów społecznych z obszaru aktywności turystycznej i rekreacyjnej, które mają wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną. Nie wymienia i nie potrafi opisać narzędzi diagnostycznych oraz nie posiada wiedzy z zakresu diagnostyki sprawności fizycznej będącej podstawą do zaprogramowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej w warunkach terenowych a także różnych form treningu zdrowotnego i sportowego, w oparciu o dostępne możliwości. Słabo lub wcale charakteryzuje rozmaite formy aktywności ruchowej i zastosować je w działaniach praktycznych coachingu tj. m.in. w procesie wspierania zdrowego stylu życia i w podtrzymywaniu sprawności osób uprawiających turystykę i rekreację – także z różnymi dysfunkcjami. Nie inicjuje i nie organizuje działania ukierunkowane na edukację prozdrowotną i profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Nie programuje, nie uczestniczy i nie potrafi prowadzić zajęć w wybranych formach turystycznych i rekreacyjnych. Nie chce lub nie potrafi wykorzystywać w praktyce wiedzy teoretycznej o turystyce i rekreacji w zakresie planowania treningu prozdrowotnego, nie posiada też umiejętności planowania przedsięwzięć turystycznych i rekreacyjnych z dostosowaniem ich do możliwości uczestników. Nie uczestniczył w co najmniej 50% prowadzonych zajęć i nie jest zainteresowany aktywnym w nich uczestnictwem.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego , kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – Jest otwarty, komunikatywny i wykazuje zrozumienie dla potrzeb innych osób. Potrafi pracować samodzielnie jak i w zespole z uwzględnieniem uniwersalnych zasad etycznych. Dbą o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych. 4,0 – 4,5 Jest otwarty, komunikatywny i wykazuje zrozumienie dla potrzeb innych osób. W większości przypadków potrafi pracować samodzielnie jak i w zespole z uwzględnieniem uniwersalnych zasad etycznych. W większości przypadków dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 3,0 – 3,5 W większości przypadków potrafi pracować samodzielnie jak i w zespole z uwzględnieniem zasad etycznych. Słabo lub wcale dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 2,0 – Nie potrafi pracować samodzielnie jak i w zespole, nie uwzględnia	EK10

uniwersalnych zasad etycznych. Nie dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, nie przestrzega też zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych	
---	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen cząstkowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1 kolokwium

OF2 aktywność podczas zajęć

OF3 obserwacja pracy studenta

OF4 obserwacja zachowań studenta

OF5 zaliczenie poszczególnych czynności.

Ocena podsumowująca:

ŚREDNIA ARYTMETYCZNA

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	55
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	5
Przygotowanie się do kolokwium	5
Przygotowanie się do egzaminu	0
Przygotowanie pracy samokształceniowej	10
Inne	
Razem	75
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	3
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	1
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	2

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji
-------------------	--------------------	-----------------	-------------------	--------------------	--------------------

	efektu do efektów kierunkowych				efektów kształcenia
EK1	K1C_W01	Cel 1, Cel 2, Cel 3	W1-W7	Wykłady, Prezentacje multimedialne, Filmy edukacyjne i poglądowe, zabawowa	kolokwium aktywność podczas zajęć obserwacja pracy studenta
EK2	K1C_W24	Cel 1, Cel 2, Cel 3	W1-W7 C1-C7	Wykłady, Prezentacje multimedialne, Filmy edukacyjne i poglądowe, zabawowa.	kolokwium aktywność podczas zajęć obserwacja pracy studenta
EK3	K1C_U04	Cel 1, Cel 2, Cel 3	W1-W7 C1-C7	Dyskusja Praca w grupach Ćwiczenia praktyczne Forma zabawowa Forma angażująca	kolokwium aktywność podczas zajęć obserwacja pracy studenta obserwacja zachowań studenta zaliczenie poszczególnych czynności.
EK4	K1C_U09	Cel 1, Cel 2, Cel 3	W1-W7 C1-C7	Dyskusja Praca w grupach Ćwiczenia praktyczne Forma zabawowa Forma angażująca	kolokwium aktywność podczas zajęć obserwacja pracy studenta obserwacja zachowań studenta zaliczenie poszczególnych czynności
EK5	K1C_U12	Cel 1, Cel 2, Cel 3	W1-W7 C1-C7	Dyskusja Praca w grupach Ćwiczenia praktyczne Forma zabawowa	kolokwium aktywność podczas zajęć obserwacja pracy studenta obserwacja zachowań

				Forma angażująca	studenta zaliczenie poszczególnych czynności
EK6	K1C_U27	Cel 1, Cel 2, Cel 3	W1-W7 C1-C7	Dyskusja Praca w grupach Ćwiczenia praktyczne Forma zabawowa Forma angażująca	kolokwium aktywność podczas zajęć obserwacja pracy studenta obserwacja zachowań studenta zaliczenie poszczególnych czynności
EK7	K1C_U31	Cel 1, Cel 2, Cel 3	W1-W7 C1-C7	Dyskusja Praca w grupach Ćwiczenia praktyczne Forma zabawowa Forma angażująca	kolokwium aktywność podczas zajęć obserwacja pracy studenta obserwacja zachowań studenta zaliczenie poszczególnych czynności
EK8	K1C_U38	Cel 1, Cel 2, Cel 3	W1-W7 C1-C7	Dyskusja Praca w grupach Ćwiczenia praktyczne Forma zabawowa Forma angażująca	aktywność podczas zajęć obserwacja pracy studenta obserwacja zachowań studenta zaliczenie poszczególnych czynności
EK9	K1C_K09	Cel 1, Cel 2, Cel 3	C1-C7	Dyskusja Praca w grupach Ćwiczenia praktyczne Forma zabawowa Forma angażująca	aktywność podczas zajęć obserwacja pracy studenta obserwacja zachowań studenta

Literatura podstawowa:

1. Gołębowski G. (red.), "Kompendium wiedzy o turystyce.", wyd. Nauk. PWN, Warszawa, 2009r.,
2. Hakke Cz., „Wycieczki i zajęcia terenowe” WSiP Warszawa, 1986.
3. Kurek W. (red.), "Turystyka", wyd. Nauk. PWN, Warszawa, 2007r.,
4. Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz, 2001
5. Stasiak A., Kaczmarek J., Włodarczyk B., "Produkt turystyczny. Pomysł, organizacja, zarządzanie.", wyd. PWE, 2010r.,
6. Wieczorek R. (red), Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży w plenerze, TKKF, Warszawa, 2000
7. Zieliński L., Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Sport dla wszystkich, Warszawa, 2000

Literatura uzupełniająca:

1. Borowiecki S., Klimowa M., „Gry i zabawy na koloniach i zimowiskach” Instytut Wyd. CRZZ Warszawa 1976.
2. Mańkowski R., Martykin A., Gry i ćwiczenia terenowe, MAW, Warszawa 1978.
3. Cendrowski Z., „Poradnik młodzieżowego organizatora sportu” MAW, Warszawa 1985.
4. Pęksa J. Frey R., „Gry i zabawy plenerowe” COK Warszawa 1974.
5. Radecki W., "Ochrona walorów turystycznych w prawie polskim", wyd. LEX. 2011r.,