

KARTA MODUŁU 2020/2021

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

**PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ**

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|--|--------------|-----------|------------|--------------------|-------------------|
| Kierunek studiów: | Fizjoterapia | | | | | | |
| Poziom studiów: | Jednolite studia magisterskie | | | | | | |
| Profil studiów: | praktyczny | | | | | | |
| Forma studiów: | stacjonarne | | | | | | |
| Nazwa modułu: | Podstawy rekreacji | | | | | | |
| Rodzaj modułu: | Fakultatywny | | | | | | |
| Język wykładowy: | Język polski* | | | | | | |
| Rok studiów: | 1 | Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych: | | | | | |
| Semestr: | 1 | Wykład | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne | Praktyki zawodowe |
| Liczba punktów ECTS ogółem: | 2 | 15 | - | 20 | - | - | - |
| Forma zaliczenia: | Zaliczenie na ocenę | | | | | | |
| Wymagania wstępne: | Bez wymagań wstępnych | | | | | | |

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Wprowadzenie w problematykę współczesnej rekreacji - analiza procesów dokonujących się w obszarze rekreacji
Cel 2: Zapoznanie studentów z definicjami podstawowych pojęć z zakresu rekreacji oraz metodami, formami i środkami stosowanymi w rekreacji.
Cel 3: Zdobycie umiejętności organizacji imprezy turystycznej dla osób z różnymi dysfunkcjami.

**III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH
ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW**

| Efekt | Student, który zaliczył moduł w zakresie: | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji |
|----------------------|--|-------------------------------------|---|
| wiedzy: | | | |
| 1 | zna i rozumie zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami; | C.W11. | Kolokwium |
| 2 | zna i rozumie podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych; | A.W16. | Kolokwium |
| 3 | zna i rozumie zasady promocji zdrowia, jej zadania oraz rolę fizjoterapeuty w propagowaniu zdrowego stylu życia; | F.W14. | Kolokwium |
| umiejętności: | | | |
| 1 | potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych); | B.U9. | aktywność podczas zajęć sprawdzian praktyczny |

| | | | |
|---|--|---------------|--|
| 2 | potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania; | C.U7. | aktywność podczas zajęć sprawdzian praktyczny |
| 3 | potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej; | C.U17. | aktywność podczas zajęć projekt merytoryczny udział w dyskusji |

kompetencji społecznych:

| | | | |
|---|---|------------|--|
| 1 | jest gotów do nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych; | K1. | aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań |
| 2 | jest gotów do wykonywania zawodu, będąc świadomym roli, jaką fizjoterapeuta pełni na rzecz społeczeństwa, w tym społeczności lokalnej; | K2. | aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań |
| 3 | jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty; | K3. | aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań |
| 4 | jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych; | K5. | aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań |
| 5 | jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji; | K6. | aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań |
| 6 | jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób. | K9. | aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań |

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)

Wykład

| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
|----------|--|-----------------|
| Wykład 1 | Rekreacja – ogólna charakterystyka, terminologia , podstawowe pojęcia literatura, rys historyczny. | 2 |
| Wykład 2 | Podstawowe zasady organizacji imprez rekreacyjnych. | 2 |
| Wykład 3 | Znaczenie rekreacji we współczesnym świecie. | 2 |
| Wykład 4 | Rekreacja a czas wolny. | 2 |
| Wykład 5 | Instruktor, animator rekreacji. | 2 |
| Wykład 6 | Metodyka rekreacji ruchowej. | 2 |
| Wykład 7 | Czynniki i bariery rozwoju rekreacji. | 2 |
| Wykład 8 | Rola rekreacji fizycznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. | 1 |

| Ćwiczenia | | |
|-------------|--|-----------------|
| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
| Ćwiczenie 1 | Zajęcia organizacyjne (omówienie warunków zaliczeń i przebiegu zajęć). | 2 |
| Ćwiczenie 2 | Wpływ wysiłków fizycznych na zdrowie fizyczne człowieka. | 2 |
| Ćwiczenie 3 | Trening rekreacyjny Analiza i zastosowanie podstawowych form, metod i środków rekreacji. treningu rekreacyjnego. | 4 |
| Ćwiczenie 4 | Rekreacja ruchowa jako podstawowy czynnik promocji zdrowia. | 4 |
| Ćwiczenie 5 | Metody i formy kształtowania zdolności ruchowych. | 2 |
| Ćwiczenie | Organizacja imprezy rekreacyjnej. | 6 |

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- wykład z elementami dyskusji ,
- prezentacje multimedialne,
- filmy edukacyjne i pogładowe
- praca w grupach,
- ćwiczenia praktyczne

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- projektor/tablica multimedialna
- sprzęt sportowo-rekreacyjny

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu.

Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej***:

- aktywność na zajęciach
- kolokwium
- obserwacja zachowań
- sprawdzian praktyczny
- projekt
- merytoryczny udział w dyskusji

Kryteria oceny podsumowującej***

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w Fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w Fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w. Fizjoterapii Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego.

Przestrzega zasad etycznych Fizjoterapii w . Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w Fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w Fizjoterapii. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Ocena podsumowująca*:**

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria | Obciążenie studenta |
|--|---------------------|
| Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe) | |
| Udział w wykładach | 15 |
| Udział w ćwiczeniach | 20 |
| Inne (-) | - |
| Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe) | |
| | - |
| Przygotowanie do innych form zajęć -wykładów | - |
| Przygotowanie do zaliczenia wykładu | 5 |
| Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć –ćwiczeń | 10 |
| Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.) | - |
| Łączna liczba godzin | 50 |
| Punkty ECTS za modul | 2 |

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

- 1.Winiarski R., Rekreacja i czas wolny, Wydawnictwo Łośgraf, 2011.
- 2.Czarny W, Teoretyczno-metodyczne podstawy wybranych letnich form turystyki aktywnej Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2011.
3. Jurczak A., Aktywność turystyczna i sportowo-rekreacyjna w czasie wolnym na tle wybranych uwarunkowań, Stowarzyszenie „Nauka Edukacja Rozwój”, Ostrowiec Świętokrzyski, 2010.

Literatura uzupełniająca:

1. Toczek – Werner S., Podstawy rekreacji i turystyki. AWF Wrocław, 2005.
2. Siwiński W., Tauber R.D., Rekreacja ruchowa, zagadnienia teoretyczno –.metodologiczne, WSHiG, Poznań,2004.
3. Osiński W., Zarys teorii wychowania fizycznego. AWF Poznań,2002.