

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C39.RiTWC	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Rekreacja i turystyka współczesnego człowieka <i>Recreation and tourism of modern man's life</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Jadwiga Kamińska
1.6. Kontakt	jkaminska@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	student posiada ogólną wiedzę na temat zajęć rekreacyjnych oraz ich wpływu na zdrowie człowieka

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykład informacyjny i problemowy (filmy dydaktyczne), dyskusja, pogadanka, prezentacja multimedialna	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Kielbasiewicz-Drozdowska I, Siwiński W. Teoria i metodyka rekreacji. Zagadnienia podstawowe. Wyd. AWF. Poznań, 2001. - Toczek-Werner S. (red.). Podstawy rekreacji i turystyki. Wyd. AWF Wrocław. Wrocław 2007. - Cymańska – Grabowska B, Steblik-Właźlak B. Turystyka. Tom 1. Podstawy turystyki. WSiP, 2015. - Tauber R, Wojtasik L. Turystyka i rekreacja we współczesnym świecie. Wydawnictwo WSHIG Poznań, Poznań 2011. - Czerwiński J. Podstawy turystyki. CeDeWu Sp.z o.o. Warszawa 2023. - Biernat E, Kozdroń E. Rekreacja i turystyka szkolna w procesie edukacji. Warszawa 2008.
	uzupełniająca	- Winiarski R. (red.), Rekreacja i czas wolny. Oficyna Wydawnicza Łośgraf. Warszawa 2011 - Bielec G, Półtorak W, Warchoń K. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Uniwersytet Rzeszowski. Rzeszów – Kraków 2011. - Hall M, Page S. The Geography of tourism and recreation. Taylor&Francis Ltd. Londyn 2023.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1 - Zrozumienie istoty i znaczenia turystyki i rekreacji, ich funkcji i roli w życiu współczesnego człowieka. C2 - Docenienie roli turystyki i rekreacji w promocji zdrowia człowieka i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. C3 - Poznanie motywów i barier uprawiania turystyki i rekreacji fizycznej.
4.2. Treści programowe Wykłady: - Biologiczne, psychologiczne oraz społeczne podstawy turystyki i rekreacji. Szerzej o rekreacji. - Zachowania wolnoczasowe człowieka; podział czasu wolnego, zadania edukacji w zakresie rekreacji. Podstawowe terminy związane z zagadnieniem turystyki i rekreacji. - Prozdrowotny styl życia – czynniki warunkujące zdrowie. Funkcje (zalety) i bariery uprawiania rekreacji. Osobniczy rozwój człowieka – znaczenie ruchu w każdym z okresów życia. Instytucje wspomagające rekreację.

4. Grupa rekreacyjna. Ogniwa metodyczne procesu rekreacji. Struktury organizacyjne w Polsce i na świecie. Turystyka formą rekreacji.
5. Formy zajęć w turystyce i rekreacji. Nowatorskie formy rekreacji w odpowiedzi na potrzeby współczesnego człowieka. Formy rekreacji – nowe technologie. Style kierowania grupą rekreacyjną.
6. ANIMATOR (WF-ista, Instruktor Rekreacji) – PROWADZĄCY ZAJĘCIA REKREACYJNO – TURYSTYCZNE – jego wizerunek; kompetencje główne i dodatkowe. Czynniki osobowościowe wskazane w pracy ANIMATORA / INSTRUKTORA REKREACJI.
7. Zajęcia podsumowujące. Przedstawienie treści pracy zaliczeniowej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Nazywa podstawowe pojęcia związane z turystyką i rekreacją	WF1P_W03
W02	Opisuje formy rekreacji ruchowej i rodzaje turystyki.	WF1P_W18
W03	Rozumie znaczenie wpływu zajęć ruchowych na zdrowie człowieka i w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	WF1P_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi dostosować formy rekreacji do warunków, pory roku wieku i sprawności uczestników. Zna gry i zabawy rekreacyjne	WF1P_U05
U02	Formuluje program imprezy rekreacyjnej Potrafi przygotować Harmonogram wycieczki.	WF1P_U14
U03	Posługuje się fachowym nazewnictwem	WF1P_U23
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Posiada świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie	WF1P_K01
K02	Potrafi pełnić różne role organizacyjne, zawodowe, potrafi współpracować w zespole	WF1P_K04
K03	Jest świadomy misji promowania zdrowego stylu życia, pełnienia funkcji animatora rekreacji i turystyki	WF1P_K08

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x						x											
W02				x																	
W03				x						x											
U01				x																	
U02				x																	
U03				x						x											
K01				x																	
K02				x																	
K03				x																	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	osiągnięcie 61-68% maksymalnej ilości punktów na kolokwium zaliczeniowym
	3,5	osiągnięcie 69-76% maksymalnej ilości punktów na kolokwium zaliczeniowym
	4	osiągnięcie 77-84% maksymalnej ilości punktów na kolokwium zaliczeniowym, aktywna postawa na zajęciach
	4,5	osiągnięcie 85-92% maksymalnej ilości punktów na kolokwium zaliczeniowym, aktywna postawa na zajęciach
	5	osiągnięcie 93-100% maksymalnej ilości punktów na kolokwium zaliczeniowym, aktywna postawa na zajęciach

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w wykładach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do wykładu	10	15
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....