

## KARTA MODUŁU 2022/2023

### I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

#### COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

<b>Kierunek studiów:</b>	Zdrowie publiczne						
<b>Poziom studiów:</b>	II stopień						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Aktywność fizyczna o charakterze prozdrowotnym						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Obowiązkowy						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski						
<b>Rok studiów:</b>	2	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	4	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	4	20	-	-	-	30	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Egzamin						
<b>Wymagania wstępne:</b>	Posiada podstawową wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i psychologii człowieka						

### II. CELE KSZTAŁCENIA

#### Cele kształcenia:

- Cel 1. Wyposażenie studenta w wiedzę o zasadach programowania i planowania aktywności prozdrowotnej.  
 Cel 2. Przygotowanie studenta do samodzielnego projektowania i planowania aktywności fizycznej dostosowanego do indywidualnych potrzeb odbiorcy.

### 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
<b>wiedzy:</b>			
1	Student posiada wiedzę dotyczącą programów zdrowotnych i społecznych oraz zna przykłady dobrych praktyk w obszarze zdrowia publicznego.	K2ZP_W09	egzamin
<b>umiejętności:</b>			
1	Student posiada umiejętności pozwalające na podejmowanie działań w zakresie promocji zdrowia.	K2ZP_U04	egzamin
2	Student potrafi ocenić i wyjaśnić informacje dotyczące stylu życia w kształtowaniu stanu zdrowia.	K2ZP_U07	egzamin
3	Student ma umiejętności proponowania właściwych działań w zakresie promocji zdrowia z uwzględnieniem potrzeb dla różnych grup wiekowych.	K2ZP_U13	egzamin
<b>kompetencji społecznych:</b>			
1	Student wykazuje gotowość współdziałania w zespole interdyscyplinarnym w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych.	K2ZP_K06	egzamin

### IV. TREŚCI PROGRAMOWE

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

<b>Wykład</b>		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Wykład 1	Zapoznanie z celami i treściami merytorycznymi przedmiotu – przedstawienie zasad i warunków uczestniczenia w zajęciach oraz uzyskania zaliczenia z ich zakresu. Holistyczna koncepcja zdrowia a formy aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym.	2
Wykład 2	Zmienność w ontogenezie: sprawności fizycznej i wydolności oraz sposoby ich oceny. Wprowadzenie do treningu zdrowotnego – podstawowe pojęcia, zasady programowania i planowania treningu	2
Wykład 3	Zapoznanie z podstawowymi koncepcjami treningu zdrowotnego oraz wytycznymi do konstruowania projektu treningu zdrowotnego według indywidualnych potrzeb. Szczegółowa analiza zalecanych metod oraz podstawowych parametrów obciążeń w treningu zdrowotnym. Składowe obciążenia. Przetrenowanie. Korzyści fizjologiczne i psychospołeczne ćwiczeń fizycznych oraz nietrwałość zmian. Objętość i intensywność obciążeń treningowych vs ryzyko dla zdrowia. Analiza koncepcji Health-related fitness.	4
Wykład 4	Diagnostyka sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Struktura i specyfika jednostki treningowej	2
Wykład 5	Trening wytrzymałościowy jako podstawowa forma treningu zdrowotnego. Zmiany adaptacyjne po wysiłku fizycznym – fizjologiczne i biochemiczne. Zmiany psychospołeczne. Marsz rekreacyjny, nordic walking, bieg-jogging, jazda na rowerze i pływanie rekreacyjne jako podstawowe formy treningu wytrzymałościowego, wykorzystywane w programowaniu treningu zdrowotnego	2
Wykład 6	Ćwiczenia siłowe jako jedna z podstawowych form treningu wzmacniającego wykorzystywana w programowaniu treningu zdrowotnego. Joga, pilates, ćwiczenia siłowe oraz stretching jako zalecane formy kształtowania wytrzymałości siłowej oraz gibkości wykorzystywane w programowaniu treningu zdrowotnego	2
Wykład 7	Trening zdrowotny w wybranych chorobach (aktywność fizyczna a choroba niedokrwienna serca (ChNS) aktywność fizyczna a otyłość, aktywność fizyczna a cukrzyca). Trening zdrowotny osób w starszym wieku i osób niepełnosprawnych	1
Wykład 8	Programowanie i dokumentowanie treningu zdrowotnego. Planowanie indywidualnego treningu zdrowotnego.	4
	Odoczynek i odnowa biologiczna - optymalizacja sposobów wypoczynku i profilaktyka nadmiernego zmęczenia (sen nocny, naturalne metody intensyfikacji wypoczynku, techniki relaksacyjne oraz chromoterapia)	1
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Zajęcia praktyczne 1	Formy aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym zastosowane w środowisku przyrodniczym	4
Zajęcia praktyczne 2	Zastosowanie formy aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym – „pod dachem” - dostosowanych do możliwości indywidualnych uczestników	10
Zajęcia praktyczne 3	Sposoby oceny sprawności fizycznej i jej diagnoza	2
Zajęcia praktyczne 4	Planowanie konspektu zajęć przygotowujących do realizacji jednostki treningu zdrowotnego. Metody prowadzenia dziennika treningowego	2
Zajęcia praktyczne 5	Pomiar i określanie obciążeń treningowych. Programowanie obciążeń i planów treningowych w zależności od wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia	4
Zajęcia praktyczne 6	Realizacja konspektu zajęć treningu zdrowotnego zaprojektowanego zgodnie z indywidualnymi potrzebami odbiorców (poziom wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia). Ewaluacja podjętych działań.	8
<b>V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>		

**1. Metody kształcenia:**

- wykład;
- prezentacja;
- ćwiczenia praktyczne;
- dyskusja;

**2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:**

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica
- Sprzęt techniczno-rekreacyjny

## VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

**Forma zaliczenia modułu.****Egzamin****Kryteria oceny formującej:**

- egzamin;
- test wiadomości;
- projekt treningu;
- sprawdzian praktyczny;
- aktywność na zajęciach;
- obserwacja zachowań;

- **Kryteria oceny podsumowującej**

**5,0** – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym. 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 zdrowiu publicznym. 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 zdrowiu publicznym. 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 w zdrowiu publicznym. 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 zdrowiu publicznym. 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 zdrowiu publicznym. 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
<i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i>	50
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć	30
Inne (-)	-

<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	50
Przygotowanie do wykładu	20
Przygotowanie do innych form zajęć	20
Przygotowanie do egzaminu	10
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	-
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
<b>Łączna liczba godzin</b>	100
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	4
<b>VIII. ZALECANA LITERATURA</b>	

**Literatura podstawowa:**

1. Drabik J. , Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego, Wydawnictwo AWFis Gdańsk 2006, s.6-9, 43-52.
2. Krawański A. , Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego, AWF Poznań 2003.
3. Kuński H. , Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. AWF Medsportpass, Warszawa 2003, s. 41-55.
4. Lisowska K., Koncepcja (nie) współczesnego treningu zdrowotnego osób dorosłych w ujęciu integralnym, [w:] Zdrowie – ujęcie wielowymiarowe Health – multidimensional approach, Chmielewski J, Wojciechowska M, Szpringer M, (red), Instytut Ochrony Środowiska Państwowy – Instytut Badawczy, Warszawa 2016, s. 51-60.
5. Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia, red. Murawska-Ciałowicz E, Zatoń M., Wrocław: AWF (Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu), 2005
6. Kulmatycki L, Joga dla zdrowia, podręcznik ćwiczeń. Warszawa: KSIĄŻKA I WIEDZA, 2004 7. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. Wyd. 2. – Wrocław, 2002

**Literatura uzupełniająca:**

1. Skarżyński J., Biegiem po zdrowie. Vademecum biegacza. Wydawnictwo MEGA SPORT, 2002 s. 116-144, 145-180.
2. Karpay E., Fitness, zdrowie i uroda: ćwicz, dobrze się odżywia i zrzuć zbędne kilogramy. Wyd. Helion, Gliwice 2000.
3. Lipowski M., Rekreacja ruchowa Kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych. Akademia Wychowania Fizycznego, Gdańsk 2005.
4. Olex - Mierzejewska D., Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Warszawa 2002.
5. Kosmol, A., Teoria i metodyka sportu niepełnosprawnych. Warszawa 2008.