

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Zdrowie publiczne						
Poziom studiów:	II stopień						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Aktywność fizyczna o charakterze prozdrowotnym						
Rodzaj modułu:	Obowiązkowy						
Język wykładowy:	Język polski						
Rok studiów:	2	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	4	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	4	20	-	-	-	30	-
Forma zaliczenia:	Egzamin						
Wymagania wstępne:	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 ORĄZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
1	Student posiada wiedzę dotyczącą programów zdrowotnych i społecznych oraz zna przykłady dobrych praktyk w obszarze zdrowia publicznego.	K2ZP_W09	egzamin
umiejętności:			
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
kompetencji społecznych:			
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)

Wykład		
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
Zajęcia praktyczne		
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
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		

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;

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	50
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć	30
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	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.)	-
Łączna liczba godzin	100
Punkty ECTS za moduł	4

VIII. ZALECANA LITERATURA

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 Medsportpress, 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 Akademia 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.