

KARTA MODUŁU

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------|------------|-------------------|
| COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ | | | | | | |
| Kierunek studiów: | Kosmetologia | | | | | |
| Poziom studiów: | pierwszego stopnia | | | | | |
| Profil studiów: | praktyczny | | | | | |
| Forma studiów: | stacjonarne/niestacjonarne | | | | | |
| Nazwa modułu: | Aktywność fizyczna jako element zdrowego stylu życia | | | | | |
| Rodzaj modułu: | obowiązkowy | | | | | |
| Język wykładowy: | Język polski | | | | | |
| Rok studiów: | 3 | Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych: | | | | |
| Semestr: | 5 | Wykład | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Praktyka zawodowa |
| Liczba punktów ECTS ogółem: | 2 | 10/6 | | 15/9 | | |
| Forma zaliczenia: | Zaliczenie z oceną | | | | | |
| Wymagania wstępne: | Wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka. | | | | | |
| II. CELE KSZTAŁCENIA | | | | | | |
| Cele kształcenia: | | | | | | |
| Cel: Zapoznanie studenta z rodzajami aktywności fizycznej, wpływem wysiłku i hipokinezy na organizm człowieka, prozdrowotnym działaniem aktywności fizycznej na organizm człowieka. | | | | | | |
| 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. | Prezentuje narządy biorące czynny udział w aktywności ruchowej. | K1K_W02 | Ustny sprawdzian wiedzy | | | |
| 2. | Definiuje procesy fizjologiczne zachodzące podczas aktywności ruchowej i hipokinezy. | K1K_W03 | Ustny sprawdzian wiedzy | | | |
| 3. | Ma wiedzę na temat wpływu różnego rodzaju wysiłku na zdrowie i stan skóry. | K1K_W14 | Ustny sprawdzian wiedzy | | | |
| 4. | Określa wpływ wysiłku na zmiany zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie człowieka. | K1K_W24 | Ustny sprawdzian wiedzy | | | |
| umiejętności: | | | | | | |
| 1. | Wskazuje zalety zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, w aspekcie zdrowia i wyglądu. | K1K_U05 | Zaprezentowanie własnego zestawu ćwiczeń | | | |
| 2. | Proponuje trening fizyczny lub aktywność ruchową adekwatną do możliwości, potrzeb i oczekiwań klienta. | K1K_U21 | Zaprezentowanie własnego zestawu ćwiczeń | | | |
| kompetencji społecznych: | | | | | | |
| 1. | Demonstruje i propaguje właściwe zachowania w zakresie aktywności fizycznej. | K1K_K05 | Ocena postaw studenta | | | |
| 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/N | | | | |
| Wykład 1 | Rodzaje wysiłku fizycznego w zależności od sposobu uzyskiwania energii przez mięśnie. | 2/1 | | | | |
| Wykład 2 | Wpływ wysiłku aerobowego i anaerobowego na organizm ludzki. | 2/1 | | | | |

| | | |
|--|--|----------------------------|
| Wykład 3 | Dobór odpowiedniej metody treningowej w zależności od wyznaczonego celu, wydolności fizycznej i cech motorycznych. | 2/1 |
| Wykład 4 | Trening siłowy, trening wytrzymałościowy. | 1/1 |
| Wykład 5 | Trening zdrowotny – cele, metody, formy. Formy i metody treningu zdrowotnego. Intensywność i czas trwania treningu. Systematyczność jako element niezbędny do poprawy zdrowia i działania prozdrowotnego wysiłku fizycznego. | 2/1 |
| Wykład 6 | Ewaluacja efektów treningowych w aktywności ruchowej. | 1/1 |
| Ćwiczenia | | |
| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S/N |
| Ćwiczenia 1 | Wybrane formy wysiłku tlenowego. | 3/2 |
| Ćwiczenia 2 | Wybrane formy wysiłku siłowego. | 3/1 |
| Ćwiczenia 3 | Ćwiczenia kształtujące określone grupy mięśniowe | 3/2 |
| Ćwiczenia 4 | Trening w chorobach układu krążenia. | 3/2 |
| Ćwiczenia 5 | Aktywność fizyczna w schorzeniach układu ruchu. | 3/2 |
| V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE | | |
| <p>1. Metody kształcenia: wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja, pokaz, ćwiczenia praktyczne, praca w parach</p> <p>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: sala gimnastyczna, gry dydaktyczne, urządzenia gimnastyczno-sportowe</p> | | |
| VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU | | |
| <p>1. Sposób zaliczenia: zaliczenie z oceną</p> <p>2. Formy zaliczenia: ustny sprawdzian wiedzy, aktywny udział w zajęciach, zaprezentowanie własnego zestawu ćwiczeń, obserwacja postaw studenta</p> <p>3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się</p> | | |
| VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA | | |
| Kategoria | | Obciążenie studenta |
| Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe) | | 25/15 |
| Udział w wykładach | | 10/6 |
| Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia) | | 15/9 |
| Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe) | | 20/30 |
| Przygotowanie do wykładu | | - |
| Przygotowanie do innych form zajęć (ćwiczenia) | | 5/10 |
| Przygotowanie do egzaminu | | - |
| Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (ćwiczenia) | | 15/20 |
| Łączna liczba godzin | | 45 |
| Punkty ECTS za moduł | | 2 |
| VIII. ZALECANA LITERATURA | | |
| <p>Literatura podstawowa:</p> <p>1. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2, 2022.</p> <p>2. Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Medsport, 2003.</p> | | |
| <p>Literatura uzupełniająca:</p> <p>1. Głowadzki Ł. Podstawy wysiłku fizycznego. Ridero IT Solution, epub, mobi, 2020.</p> <p>2. Mędraś M. Endokrynologia wysiłku fizycznego sportowców z zarysem endokrynologii ogólnej. MedPharm 2010.</p> | | |