

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:		Prozdrowotne formy aktywności fizycznej				
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 i jego prozdrowotnym działaniem 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.	Zna narządy biorące czynny udział w aktywności ruchowej.			K1K_W02	Ustny sprawdzian wiedzy	
2.	Opisuje procesy fizjologiczne zachodzące podczas aktywności ruchowej.			K1K_W03	Ustny sprawdzian wiedzy	
3.	Posiada wiedzę na temat wpływu różnego rodzaju form ruchu na zdrowie i stan skóry.			K1K_W14	Ustny sprawdzian wiedzy	
4.	Potrafi określić wpływ wysiłku na zmiany zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie człowieka.			K1K_W24	Ustny sprawdzian wiedzy	
umiejętności:						
1.	Wskazuje prozdrowotne formy ruchu i aktywności fizycznej oraz przeprowadza weryfikację uzyskanych efektów.			K1K_U05	Zaprezentowanie własnego zestawu ćwiczeń	
2.	Proponuje prozdrowotne formy ruchu adekwatne do możliwości, potrzeb i oczekiwań klienta.			K1K_U21	Zaprezentowanie własnego zestawu ćwiczeń	
kompetencji społecznych:						
1.	Demonstruje i propaguje właściwe zachowania w zakresie zdrowego stylu życia.			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	Prozdrowotne efekty 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 i oczekiwań zdrowotnych.	2/1
Wykład 4	Trening siłowy, trening wytrzymałościowy – kardioprotekcyjne oddziaływanie na krążenie.	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	Prozdrowotne formy wysiłku tlenowego.	3/2
Ćwiczenia 2	Wybrane formy wysiłku siłowego i celowość jego stosowania w zależności od schorzenia.	3/1
Ćwiczenia 3	Ćwiczenia kształtujące określone grupy mięśniowe.	3/2
Ćwiczenia 4	Trening w chorobach układu krążenia – wskazania, przeciwwskazania, zasady stosowania.	3/2
Ćwiczenia 5	Aktywność fizyczna w schorzeniach układu ruchu – wskazania, przeciwwskazania, zasady stosowania	3/2
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja, pokaz, ćwiczenia praktyczne, praca w parach 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: sala gimnastyczna, gry dydaktyczne, urządzenia gimnastyczno-sportowe		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Sposób zaliczenia: zaliczenie z oceną 2. Formy zaliczenia: ustny sprawdzian wiedzy, aktywny udział w zajęciach, zaprezentowanie własnego zestawu ćwiczeń, obserwacja postaw studenta 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
<i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i>		25/15
Udział w wykładach		10/6
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)		15/9
<i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>		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
<i>Łączna liczba godzin</i>		45
<i>Punkty ECTS za moduł</i>		2
VIII. ZALECANA LITERATURA		
Literatura podstawowa: 1. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. PZWŁ Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2, 2022. 2. Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Medsport, 2003.		

Literatura uzupełniająca:

1. Głowadzki Ł. Podstawy wysiłku fizycznego. Ridero IT Solution, epub, mobi, 2020.
2. Mędraś M. Endokrynologia wysiłku fizycznego sportowców z zarysem endokrynologii ogólnej. MedPharm 2010.