KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU								
Kierunek studiów:		**KOSMETOLOGIA**						
Poziom studiów:		studia pierwszego stopnia						
Profil studiów:		praktyczny						
Forma studiów:		niestacjonarne						
Nazwa modułu:		**Aktywnośćfizyczna jako element zdrowego stylu życia.Prozdrowotne formy aktywności fizycznej.**						
Rodzaj modułu:		Moduł do wyboru						
Język wykładowy:		Język polski*						
Rok studiów:	3	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**						
Semestr:	5	Ćwiczenia						
Liczba punktów ECTS ogółem:	**2**	12						
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:		Wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.						

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1: Zapoznanie z rodzajami aktywności fizycznej i jego prozdrowotnym działaniem na organizm człowieka.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH		
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
umiejętności:		
U01	wskazuje prozdrowotne formy ruchu i aktywności fizycznej oraz przeprowadza weryfikację uzyskanych efektów.	K1K_U05
U02	proponuje prozdrowotne formy ruchu adekwatne do możliwości, potrzeb i oczekiwań klienta.	K1K_U21
U03	wskazuje zalety zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, w aspekcie zdrowia i wyglądu.	K1K_U05
U04	proponuje trening fizyczny lub aktywność ruchową adekwatną do możliwości, potrzeb i oczekiwań klienta.	K1K_U21
kompetencji społecznych:		
K01	demonstruje i propaguje właściwe zachowania w zakresie zdrowego stylu życia.	K1K_K05

IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin N
ćw1	Zapoznanie z przepisami BHP. Prozdrowotne formy wysiłku tlenowego.	2
ćw2	Wybrane formy wysiłku siłowego i celowość jego stosowania w zależności od schorzenia.	4
ćw3	Ćwiczenia kształtujące określone grupy mięśniowe.	2
ćw4	Trening w chorobach układu krążenia - wskazania, przeciwskazania, zasady stosowania.	2
ćw5	Aktywność fizyczna w schorzeniach układu ruchu - wskazania, przeciwskazania, zasady stosowania	2

1. **Metody kształcenia:**
Ćwiczenia: metoda problemowa, pokaz, ćwiczenia praktyczne
2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:
• Sala gimnastyczna, gry dydaktyczne, urządzenia gimnastyczno-sportowe

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:
Wykład: zaliczenie z oceną
Ćwiczenia: zaliczenie z oceną

2.Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:
Ćwiczenia:
- realizacja zadań w trybie indywidualnym i zespołowym, zaangażowanie podczas ćwiczeń, określony zakres pracy i czas realizacji, zwięzły opis celu, realizacji i podsumowanie zadania, udział czynny w dyskusji, wnioski z praktycznym uwzględnieniem zdobytych umiejętności
- obserwacja i ocena postaw studenta

3. **Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne** określane 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)	12
Udział w wykładach	
Udział w ćwiczeniach	12
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	
Przygotowanie do ćwiczeń	10
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	28
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za moduł	2

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:
1.Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. PZWL 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.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

** należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)