KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ								
Kierunek studiów:		Zdrowie publiczne						
Poziom studiów:		Studia drugiego stopnia						
Profil studiów:		praktyczny						
Forma studiów:		stacjonarne						
Nazwa modułu:		Aktywność fizyczna o charakterze prozdrowotnym						
Rodzaj modułu:		Moduł kształcenia kierunkowego						
Język wykładowy:		Język polski*						
Rok studiów:	1	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**						
Semestr:	2	Wykład	Zajęcia praktyczne					
Liczba punktów ECTS ogółem:	3	20	20					
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:		Posiada podstawową wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i psychologii człowieka						

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1: Wyposażenie studenta w wiedzę o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie. **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		
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
W01	Posiada wiedzę dotyczącą programów zdrowotnych i społecznych oraz zna przykłady dobrych praktyk w obszarze zdrowia publicznego.	K2ZP_W09
umiejętności:		
U01	Posiada umiejętności pozwalające na podejmowanie działań w zakresie promocji zdrowia.	K2ZP_U04
U02	Potrafi ocenić i wyjaśnić informacje dotyczące stylu życia w kształtowaniu stanu zdrowia.	K2ZP_U07
U03	Posiada umiejętności proponowania właściwych działań w zakresie promocji zdrowia z uwzględnieniem potrzeb dla różnych grup wiekowych.	K2ZP_U13
kompetencji społecznych:		
K01	Dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych.	K2ZP_K08

IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykład		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S

W1	Zapoznanie z celami i treściami merytorycznymi przedmiotu (kartą modułu) – przedstawienie zasad i warunków uczestniczenia w zajęciach oraz uzyskania zaliczenia. Holistyczna koncepcja zdrowia a formy aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym.	2
W2	Wprowadzenie do treningu zdrowotnego – podstawowe pojęcia, zasady programowania i planowania treningu. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia.	2
W3	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. Analiza koncepcji Health-related fitness. Trening zdrowotny a trening sportowy	2
W4	Diagnostyka sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Struktura i specyfika jednostki treningowej	2
W5	Trening wytrzymałościowy jako podstawowa forma treningu zdrowotnego. Zmiany adiustacyjne 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
W6	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
W7	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	2
W8	Programowanie i dokumentowanie treningu zdrowotnego. Planowanie indywidualnego treningu zdrowotnego	4
W9	Odpoczynek i odnowa biologiczna - optymalizacja sposobów wypoczynku i profilaktyka nadmiernego zmęczenia (sen nocny, naturalne metody intensyfikacji wypoczynku, techniki relaksacyjne oraz chromoterapia)	2
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Zajęcia praktyczne 1	Zapoznanie z kartą modułu i regulaminem zajęć praktycznych. Omówienie zasad BHP na zajęciach. Zastosowanie formy aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym – „pod dachem" - dostosowanych do możliwości indywidualnych uczestników	6
Zajęcia praktyczne 2	Formy aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym zastosowane w środowisku przyrodniczym	4
Zajęcia praktyczne 3	Sposoby oceny sprawności fizycznej i jej diagnoza	2
Zajęcia praktyczne 4	Planowanie konspektu zajęć przygotowujących do realizacji jednostki treningu zdrowotnego.	2
Zajęcia praktyczne 5	Sprawdzian praktyczny- realizacja zajęć treningu zdrowotnego zaprojektowanego zgodnie z indywidualnymi potrzebami odbiorców (poziomu wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia).	6

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykład- informacyjny (konwencjonalny) i problemowy,
- Zajęcia praktyczne- ćwiczenia praktyczne, pokaz, dyskusja przedmiotowa

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica
- Sprzęt sportowo-rekreacyjny
- Przybory rekreacyjno-sportowe
- Infrastruktura rekreacyjno- sportowa (sala fitness, tereny zielone itp.)

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:

- Wykład- zaliczenie ustne z oceną
- Zajęcia praktyczne- projekt studencki i odpowiedź ustna

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

Wykład: ustny test wiedzy
a) Przygotowanie i przedstawienie projektu studenckiego i odpowiedź ustna

b) Ćwiczenia praktyczne i odpowiedź ustna-: kryteria oceny: • 51% - 60% - ocena dostateczna, • 61% - 70% - ocena dostateczna plus, • 71% - 80% - ocena dobra, • 81% - 90% - ocena dobra plus, • 91% - 100% - ocena bardzo dobra.
c) Obserwacja i ocena postaw studenta
d) Ustny test wiedzy, aktywność na zajęciach, wypowiedzi ustne i pisemne, ocena realizacji zadań

3. Podstawowe kryteria oceny określane są indywidualnie

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	40
Udział w wykładach	20
Udział w zajęciach praktycznych	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do zajęć praktycznych	10
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia zajęć praktycznych	15
Łączna liczba godzin	75
Punkty ECTS za moduł	3

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Górski J., Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego: podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego i akademii medycznych, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2016
2. Rekreacyjna aktywność fizyczna. Cholewa J., Kuński M. (red.) Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania 2014

Literatura uzupełniająca:

1. Stawiarska P. Kierunki współczesnej promocji zdrowia i prewencji zaburzeń: profilaktyka XXI wieku, zagrożenia i wyzwania, teoria i praktyka, Warszawa Difin, 2019

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)