

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Coaching zdrowego stylu życia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne					
Nazwa modułu:		Propedeutyka aktywności fizycznej					
Kod modułu kształcenia:		MK_CZ070					
Rodzaj modułu kształcenia:		Fakultatywny					
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	1	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	3	20	30				
Forma zaliczenia:		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu: mgr Monika Kamieniecka

Cele kształcenia:

Cel1. Zdobycie wiedzy w zakresie aktywności fizycznej.

Cel2. Poznanie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a lepszym funkcjonowaniem człowieka.

Cel3. Poznanie możliwości promowania aktywności fizycznej dzieci oraz dorosłych.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Zna fizyczne, chemiczne i biologiczne podstawy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej, w zakresie właściwym dla programu kształcenia.

EK2: Zna teorie dotyczące wychowania, uczenia się oraz nauczania, szczególnie w zakresie aktywności fizycznej.

EK3: Zna wpływ gimnastyki i aktywności sportowej na stan zdrowia.

Umiejętności:

EK4: Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną.

EK5: Potrafi zademonstrować proces nauczania ruchów, używając fachowego nazewnictwa, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchu u klientów/pacjentów w różnym wieku i z różnymi rodzajami dysfunkcji.

EK6: Potrafi scharakteryzować różne formy aktywności ruchowej w procesie wspierania rehabilitacji oraz podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.

EK7: Posiada umiejętność inicjowania i organizowania działań ukierunkowanych na edukację zdrowotną i profilaktykę chorób cywilizacyjnych.

Kompetencje społeczne:

EK8: Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psycho–fizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha.

Treści kształcenia:

Wykłady:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	Podstawowe pojęcia i klasyfikacje: wypoczynek, czas wolny, rekreacja, aktywność fizyczna, sport dla wszystkich. Istota, cechy, rodzaje i funkcje rekreacji ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.	1
W2	Zarys dziejów rekreacji, bariery i kierunki jej rozwoju.	2
W3	Znaczenie rekreacji fizycznej dla zdrowia współczesnych pokoleń Pojęcie treningu zdrowotnego.	2
W4	Korzyści, zagrożenia i bezpieczeństwo związane z treningiem. Korzyści fizjologiczne. Nietrwałość zmian. Efekty psychospołeczne. Zagrożenia. Uwagi o bezpieczeństwie	2
W5	Źródła energii do pracy mięśni. Bioenergetyka wysiłku fizycznego. Procesy anaerobowe. Procesy aerobowe.	2
W6	Ogólna charakterystyka energetyczna wysiłków intensywnych i umiarkowanych. Obciążenia treningowe: intensywność, objętość, częstość treningu.	2
W7	Sprawność i wydolność fizyczna, jako efekt aktywności fizycznej.	2
W8	Zdolności motoryczne i umiejętności ruchowe, jako podłoże sprawności fizycznej.	2
W9	Wpływ aktywności ruchowej na stany emocjonalne i samopoczucie.	2
W10	Aktywność ruchowa jako strategia radzenia sobie ze stresem. Wpływ aktywności ruchowej na osobowość.	2
W11	Aktywność ruchowa jako czynnik różnicujący zasoby i deficyty indywidualne młodzieży i dorosłych.	1

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Wstęp wprowadzenie do przedmiotu. Zarys teoretycznych podstaw promocji aktywności fizycznej.	2
C2	Poziom aktywności fizycznej dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych. Uwarunkowania aktywności fizycznej.	2
C3	Programy szkolnego wychowania fizycznego i kształcenia aktywności fizycznej. Rodzice w promocji aktywności fizycznej dzieci. Model pozalekcyjnej spontanicznej aktywności fizycznej.	4
C4	Sport w dziecięcych i młodzieżowych stowarzyszeniach kultury fizycznej. Sport dziecięcy w innych formach organizacyjnych.	2

C5	Kontrola sprawności i wydolności fizycznej. Pomiar aktywności, sprawności i wydolności fizycznej.	4
C6	Sposoby promocji aktywności fizycznej na powietrzu. Inne sposoby promocji aktywności fizycznej. Pozaszkolne i pozasportowe struktury organizacyjne aktywności ruchowej.	2
C7	Promocja aktywności fizycznej wśród osób dorosłych na poziomie indywidualnym i interpersonalnym.	2
C8	Promocja aktywności fizycznej na poziomie kraju. Państwo w działaniach prozdrowotnych.	2
C9	Metody i środki dydaktyczne służące kształtowaniu zdolności motorycznych, rozwijaniu umiejętności ruchowych, przekazywaniu wiedzy stosowane w rekreacji ruchowej.	4
C10	Elementy organizacji zajęć (manewrowanie grupą, posługiwanie się sprzętem, dobór ćwiczeń, postawa instruktora, miejsce ćwiczeń).	2
C11	Formy dydaktyczne stosowane w rekreacji (podziału ćwiczących, porządkowe, prowadzenia zajęć).	2
C12	Tok (schemat) jednostki zajęć rekreacyjnych oraz zasady jej budowy (racjonalnego sterowania natężeniem wysiłku, wszechstronności pracy mięśniowej, przemienności pracy). Przykład zajęć aktywności fizycznej dla osób w różnym wieku (program, plan, konspekt, osnowa).	4

Metody kształcenia:

OF1 Wykład informacyjny.

OF2 Ćwiczenia.

OF3 Pokaz, praca ze współćwiczącym.

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny : 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1, EK2, EK3
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zna zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a lepszym funkcjonowaniem człowieka.	EK4, EK5, EK6, EK7

Student zna możliwości promowania rozwoju fizycznego dzieci oraz dorosłych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zna zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a lepszym funkcjonowaniem człowieka. Student zna możliwości promowania rozwoju fizycznego dzieci oraz dorosłych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach Student zna zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a lepszym funkcjonowaniem człowieka. Student zna możliwości promowania rozwoju fizycznego dzieci oraz dorosłych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach. Student zna zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a lepszym funkcjonowaniem człowieka. Student zna możliwości promowania rozwoju fizycznego dzieci oraz dorosłych. Uczęszcza na wybrane zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student uczestniczy w zajęciach bez zaangażowania. Student częściowo zna zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a lepszym funkcjonowaniem człowieka. Student zna niektóre możliwości promowania rozwoju fizycznego dzieci oraz dorosłych. Uczęszcza tylko na te na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach. Student nie zna kierunków, form i metod gimnastyki dla dzieci. Student zna możliwości kształtowania rozwoju psychoruchowego u dzieci. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego , kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia. 4,5 – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia. 4,0 – student w większości przypadków formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. 3,5 – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. 3,0 – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji	WK8

określonych zadań. 2,0 — student nie potrafi określić priorytetów dotyczących realizacji określonych zadań. Nie realizuje zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.	
--	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1 test

OF2 aktywność podczas zajęć

OF3 obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	50
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	10
Przygotowanie się do kolokwium	10
Przygotowanie się do egzaminu	0
Przygotowanie pracy samokształceniowej	
Inne	5
Razem	75
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	3
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	3
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K1C_W01, K1C_W07, K1C_W24	Cel 1, cel 2, cel 3	W1-W11, C1-C12	Wykład, ćwiczenia	Test, aktywność na zajęciach
EK2	K1C_W07,	Cel 1, cel 3	C1-C12	ćwiczenia	aktywność na

	K1C_U11, K1C_U12, K1C_U27				zajęciach
EK3	K1C_W24	Cel 2	W1- W11	Wykład,	Test, obserwacja zachowań
EK4	K1C_W01, K1C_W07, K1C_W24, K1C_U04	Cel 1, cel 2, cel 3	W1- W11	Wykład,	Test, obserwacja zachowań
EK5	K1C_W07, K1C_U11, K1C_K08	Cel 1, cel 3	C1-C12	Ćwiczenia,	Aktywność na zajęciach
EK6	K1C_W01, K1C_W07, K1C_W24, K1C_U12	Cel 1, cel 3	W1-W11, C1-C12	Wykład, ćwiczenia	Test, aktywność na zajęciach
EK7	K1C_U11, K1C_U12, K1C_U27	Cel 3	C1-C12	Ćwiczenia	Aktywność na zajęciach
EK8	K1C_W24, K1C_U09, K1C_U27	Cel 2	W1-W11, C1-C12	Wykład, ćwiczenia	Test, obserwacja zachowań
EK9	K1C_W24, K1C_U11, K1C_K09	Cel 3	W5, W6	Wykład	Obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych Cz. II, Drabik J., AWFIS Gdańsk 1996.
2. Promocja aktywności fizycznej. Drabik J., AWF, Gdańsk 1997
3. Aktywność fizyczna i psychika. Korzyści i zagrożenia, Guskowska M., Wydawnictwo Adam Marszałek 2014.

Literatura uzupełniająca:

1. Powieź. Sport i aktywność ruchowa, Opracowanie zbiorowe, Edra Urban & Partner 2016
2. Zdrowy kręgosłup. Stres. Wady postawy. Ćwiczenia, Praca Zbiorowa, SBM 2015
3. Równowaga ciała człowieka – ćwiczenia, Olczak A., Warszawa PZWL Warszawa 2016
4. Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii, Osiński W., PZWL 2016
5. Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży, Guskowska M., AWF Warszawa 2015
6. Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów, Opracowanie zbiorowe, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2014