

KARTA MODUŁU 2021/2022

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Zdrowie publiczne						
Poziom studiów:	I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne/niestacjonarne						
Nazwa modułu:	Aktywność fizyczna o charakterze prozdrowotnym						
Rodzaj modułu:	Obowiązkowy/ Fakultatywny						
Język wykładowy:	Język polski						
Rok studiów:	2	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	4	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	4	20	-	-	-	30	-
Forma zaliczenia:	Egzamin/ Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Posiada podstawową wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i psychologii człowieka						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

Cel 1. Wyposażenie studenta w wiedzę o zasadach programowania i planowania aktywności prozdrowotnej.
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 ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
1	Zna i rozumie pojęcie aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym, jej wpływu na funkcjonowanie psychofizyczne organizmu człowieka oraz zasady, środki, formy i metody stosowane w jej zakresie	K2ZP_W09	egzamin
umiejętności:			
1	Posiada umiejętność planowania i realizacji zajęć przygotowujących do uczestnictwa w aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym - potrafi zastosować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia, profilaktykę niepełnosprawności, a także pierwotną i wtórną profilaktykę chorób	K2ZP_W09 K2ZP_U04 K2ZP_U07 K2ZP_U13	egzamin
2	Potrafi planować własną aktywność edukacyjną i stale doskonalić się w celu aktualizacji wiedzy – potrafi samodzielnie dobierać a także modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej ukierunkowane na zdrowie, w zależności od potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników oraz warunków środowiskowych	K2ZP_W09 K2ZP_U04 K2ZP_U07 K2ZP_U13	egzamin
3	Potrafi wykazać wysoką sprawność fizyczną niezbędną do poprawnego demonstrowania ćwiczeń	K2ZP_U04 K2ZP_U13	egzamin
kompetencji społecznych:			
1	Wykazuje gotowość współdziałania w zespole interdyscyplinarnym w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych	K2ZP_K06	egzamin

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
Wykład 1	Zapoznanie z celami i treściami merytorycznymi przedmiotu – przedstawienie zasad i warunków uczestniczenia w zajęciach oraz uzyskania zaliczenia z ich zakresu. Holistyczna koncepcja zdrowia a formy aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym.	2
Wykład 2	Zmienność w ontogenezie: sprawności fizycznej i wydolności oraz sposoby ich oceny. Wprowadzenie do treningu zdrowotnego – podstawowe pojęcia, zasady programowania i planowania treningu	2
Wykład 3	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. Objętość i intensywność obciążeń treningowych vs ryzyko dla zdrowia. Analiza koncepcji Health-related fitness.	4
Wykład 4	Diagnostyka sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Struktura i specyfika jednostki treningowej	2
Wykład 5	Trening wytrzymałościowy jako podstawowa forma treningu zdrowotnego. Zmiany adaptacyjne 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
Wykład 6	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
Wykład 7	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	1
Wykład 8	Programowanie i dokumentowanie treningu zdrowotnego. Planowanie indywidualnego treningu zdrowotnego.	4
	Odpoczynek i odnowa biologiczna - optymalizacja sposobów wypoczynku i profilaktyka nadmiernego zmęczenia (sen nocny, naturalne metody intensyfikacji wypoczynku, techniki relaksacyjne oraz chromoterapia)	1
Zajęcia praktyczne		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Zajęcia praktyczne 1	Formy aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym zastosowane w środowisku przyrodniczym	4
Zajęcia praktyczne 2	Zastosowanie formy aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym – „pod dachem” - dostosowanych do możliwości indywidualnych uczestników	10
Zajęcia praktyczne 3	Sposoby oceny sprawności fizycznej i jej diagnoza	2
Zajęcia praktyczne 4	Planowanie konspektu zajęć przygotowujących do realizacji jednostki treningu zdrowotnego. Metody prowadzenia dziennika treningowego	2
Zajęcia praktyczne 5	Pomiar i określanie obciążeń treningowych. Programowanie obciążeń i planów treningowych w zależności od wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia	4
Zajęcia praktyczne 6	Realizacja konspektu zajęć treningu zdrowotnego zaprojektowanego zgodnie z indywidualnymi potrzebami odbiorców (poziom wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia). Ewaluacja podjętych działań.	8
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		

1. Metody kształcenia:

- Wykład multimedialny
- Wykład informacyjny
- Ćwiczenia teoretyczne
- Pokaz
- Prezentacja
- Symulacja medyczna
- Dyskusja, praca w zespole
- Studium literatury

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica

□ Sprzęt sportowo-rekreacyjny

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU**Forma zaliczenia modułu.****Egzamin/ Zaliczenie na ocenę****Kryteria oceny formującej:**

- Krótkie zadania domowe
- Kolokwium
- Obserwacja □ Test
- Prezentacja

Kryteria oceny podsumowującej

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym. 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, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym. 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, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym. 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, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w zdrowiu publicznym. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Ocena podsumowująca:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	50
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć	30
Inne (-)	-

Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	50
Przygotowanie do wykładu	20
Przygotowanie do innych form zajęć	20
Przygotowanie do egzaminu	10
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	-
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
Łączna liczba godzin	100
Punkty ECTS za moduł	4
VIII. ZALECANA LITERATURA	

Literatura podstawowa:

1. Drabik J. , Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego, Wydawnictwo AWFis Gdańsk 2006, s.6-9, 43-52.
2. Krawański A. , Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego, AWF Poznań 2003.
3. Kuński H. , Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. AWF Medsportpass, Warszawa 2003, s. 41-55.
4. Lisowska K., Koncepcja (nie) współczesnego treningu zdrowotnego osób dorosłych w ujęciu integralnym, [w:] Zdrowie – ujęcie wielowymiarowe Health – multidimensional approach, Chmielewski J, Wojciechowska M, Szpringer M, (red), Instytut Ochrony Środowiska Państwowy – Instytut Badawczy, Warszawa 2016, s. 51-60.
5. Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia, red. Murawska-Ciałowicz E, Zatoń M., Wrocław: AWF (Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu), 2005
6. Kulmatycki L, Joga dla zdrowia, podręcznik ćwiczeń. Warszawa: KSIĄŻKA I WIEDZA, 2004 7. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. Wyd. 2. – Wrocław, 2002

Literatura uzupełniająca:

1. Skarżyński J., Biegiem po zdrowie. Vademecum biegacza. Wydawnictwo MEGA SPORT, 2002 s. 116-144, 145-180.
2. Karpay E., Fitness, zdrowie i uroda: ćwicz, dobrze się odżywia i zrzuć zbędne kilogramy. Wyd. Helion, Gliwice 2000.
3. Lipowski M., Rekreacja ruchowa Kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych. Akademia Wychowania Fizycznego, Gdańsk 2005.
4. Olex - Mierzejewska D., Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Warszawa 2002.
5. Kosmol, A., Teoria i metodyka sportu niepełnosprawnych. Warszawa 2008.

IX. AUTOR SYLABUSU

Dr Katarzyna Lisowska