|  |
| --- |
| **KARTA PRZEDMIOTU / SYLABUS****Wydział Nauk o Zdrowiu** |
| **Kierunek** | **Zdrowie Publiczne** |
| **Profil kształcenia**  | **X ogólnoakademicki □ praktyczny □ inny jaki……………………………………….** |
| **Nazwa jednostki realizującej moduł/przedmiot:** | **Studium Wychowania Fizycznego i Sportu** |
| **Kontakt (tel./email):** | **0-85 748 58 18, swfis@umb.edu.pl** |
| **Osoba odpowiedzialna za przedmiot:** | **dr Karol Szafranek** |
| **Osoba(y) prowadząca(e)** | **mgr Jolanta Tobiś, dr Marcin Kwiatkowski, dr Karol Szafranek** |
| **Przedmioty wprowadzające wraz z wymaganiami wstępnymi** |  |
| **Poziom studiów:**  | **I stopnia (licencjackie) x II stopnia (magisterskie) □** |
| **Rodzaj studiów:**  | **stacjonarne x niestacjonarne □** |
| **Rok studiów** | **I x II □ III □**  | **Semestr studiów:** | **1 x 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □** |
| **Nazwa modułu/przedmiotu:**  | **Wychowanie Fizyczne** | **ECTS****1** | **Kod modułu** | ZP-1-S-B-WF |
| **Typ modułu/ przedmiotu:**  | **Obowiązkowy x fakultatywny □** |
| **Rodzaj modułu/ przedmiotu:**  | **Kształcenia ogólnego □ podstawowy □ kierunkowy/profilowy □ inny…………………………………□** |
| **Język wykładowy:**  | **polski x obcy □** |
| **Miejsce realizacji :** | **ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH** | Sala gimnastyczna ul. Akademicka 3Hala sportowa ul. Wołodyjowskiego 1 |
| **PRAKTYK ZAWODOWYCH** |  |
| **FORMA KSZTAŁCENIA** | **Liczba godzin**  |
| Wykład  | 2 |
| Seminarium  |  |
| Ćwiczenia  | 18 |
| Samokształcenie  |  |
| Laboratorium  |  |
| E-learning  |  |
| Zajęcia praktyczne  |  |
| Praktyki zawodowe  |  |
| Inne …………………… |  |
| **RAZEM**  | 20 |
| **Opis przedmiotu:** | **Założenia i cel przedmiotu:** | Zdobycie wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na organizm i zdrowie człowieka.Zdobycie wiedzy na temat zdrowego stylu życia, promocji zdrowia. Zalecenia do aktywności fizycznej w różnych okresach życia.Poznanie różnych form aktywności fizycznej. Doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych studenta. Ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, które będzie mógł wykorzystać w realizacji własnych programów rekreacyjno – sportowych dla podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej. |
| **Metody dydaktyczne** | Wykład. Ćwiczenia ruchowe, pokaz i objaśnienie, metody realizacji zadań ruchowych w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej i naśladowczej. |
| **Narzędzia dydaktyczne** |  |
| **MACIERZ EFEKTÓW KSZTAŁCENIA DLA MODUŁU /PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO KIERUNKOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA,** **METOD WERYFIKACJI ZAMIERZONYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA ORAZ FORMY REALIZACJI ZAJĘĆ.** |
| **Symbol i numer przedmiotowego efektu kształcenia**  | **Student, który zaliczy moduł (przedmiot) wie/umie/potrafi:**  | **Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia** | **Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia:**  | **Forma zajęć dydaktycznych\* wpisz symbol** |
|  |  |  | **Formujące****\*\*\*** | **Podsumowujące\*\*** |  |
| **WIEDZA** |
| **P\_W01** | Zna główne zagrożenia zdrowia i problemy zdrowotne ludności Polski i społeczeństwa lokalnego | **K\_W06** | Bieżąca informacja zwrotna |  | W |
| **P\_W02** | Zna definicje pojęć związanych ze zdrowiem i stylem życia. | **K\_W16** | Bieżąca informacja zwrotna |  | W |
| **P\_W03** | Zna strategie stosowane na różnych poziomach oddziaływań profilaktycznych i promocji zdrowia | **K\_W17** | Dyskusja w czasie ćwiczeń |  | W |
| **UMIEJĘTNOŚCI** |
| **P\_U01** | Posiada umiejętność zastosowania nabytej wiedzy na płaszczyźnie interpersonalnej, np. w pracy w grupie | **K\_U02** | Obserwacja pracy studenta | Realizacja zleconego zadania | Ć |
| **P\_U02** | Identyfikuje zagrożenia środowiskowe dla zdrowia populacji | **K\_U06** | Dyskusja w czasie ćwiczeń | Realizacja zleconego zadania | W |
| **P\_U03** | Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) związane z profilaktyką chorób i promocją zdrowia | **K\_U16** | Obserwacja pracy studenta.Ocena przygotowania do zajęć.Ocena aktywności studenta w czasie zajęć. | Realizacja zleconego zadania | Ć |
| **P\_U04** | Przedstawia i ocenia różne koncepcje i modele promocji zdrowia | **K\_U23** | Dyskusja w czasie ćwiczeń.Obserwacja pracy studenta | Realizacja zleconego zadania | Ć |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE / POSTAWY** |
| **P\_K01** | Posiada umiejętności inicjowania oraz udziału w tworzeniu i wdrażaniu lokalnych projektów i działań w obszarze ochrony zdrowia publicznego | **K\_K05** | Dyskusja w czasie ćwiczeń | Ocena 360 | Ć |
| **P\_K02** | Docenia rolę działań mających na celu ograniczanie stresu zawodowego i jego negatywnych skutków | **K\_K12** | Dyskusja w czasie ćwiczeń | Przedłużona obserwacja przez opiekuna/nauczyciela | W |

|  |
| --- |
| **NAKŁAD PRACY STUDENTA (BILANS PUNKTÓW ECTS)**  |
| **Forma nakładu pracy studenta***(udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawdzenie, itp.)*  | **Obciążenie studenta (h)**  |
| ***Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim (wg planu studiów)*** |  |
| Udział w wykładach ***(wg planu studiów)*** |  |
| Udział w ćwiczeniach(***wg planu studiów)*** | 20 |
| Udział w seminariach (***wg planu studiów)*** |  |
| Udział w konsultacjach związanych z zajęciami |  |
| Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich (zajęcia praktyczne) (***wg planu studiów)*** |  |
| ***Samodzielna praca studenta (przykładowa forma pracy studenta)*** |  |
| Samodzielne przygotowanie do ćwiczeń | 5 |
| Samodzielne przygotowanie do seminariów |  |
| Wykonanie projektu, dokumentacji, opisu przypadku, samokształcenia itd………………………………. |  |
| Przygotowanie do zajęć praktycznych |  |
| Obciążenie studenta związane z praktykami zawodowymi (***wg planu studiów)*** |  |
| Przygotowanie do egzaminu/ zaliczenia i udział w egzaminie |  |
| **Sumaryczne obciążenie pracy studenta**  **Godziny ogółem** | **25** |
|  | 1 |
| **TREŚĆ PROGRAMOWE POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ:** |
|  | **Liczba godzin** |
| **WYKŁADY** | 1. Pojęcie i istota aktywności fizycznej.
2. Rola aktywności fizycznej w ontogenezie człowieka.
3. Społeczno - zdrowotne wartości aktywności fizycznej.
4. Aktywność fizyczna jako jedna z form promocji zdrowia.
5. Aktywność fizyczna a styl życia.
6. Formy i motywacje do podejmowania aktywności fizycznej.
7. Bariery utrudniające podejmowanie aktywności fizycznej.
8. Metody i techniki pomiaru poziomu aktywności fizycznej.
9. Zalecenia do aktywności fizycznej w różnych okresach życia.
 | 2 |
|  |  |
| **ĆWICZENIA** | 1. Gry i zabawy ruchowe.
2. Zespołowe gry sportowe.
3. Ćwiczenia gimnastyczne i lekkoatletyczne.
4. Tor przeszkód, ścieżka zdrowia, obwód stacyjny.
5. Zajęcia na siłowni i fitness (ćwiczenia wzmacniające mięśnie, kształtujące prawidłową sylwetkę i postawę ciała).
6. Pilates i callanetics (ćwiczenia odciążające kręgosłup, obniżające poziom stresu, wpływające na poprawę stanu zdrowia, wyszczuplające sylwetkę).
7. Turystyka i rekreacja (wycieczki rowerowe, jogging, badminton).
8. Różne formy ” całożyciowej” aktywności fizycznej.
9. Dowolnie wybrane formy aktywności fizycznej (zajęcia prowadzone przez studentów).
 | 18 |
| **SEMINARIA** |  |  |
| **ZAJĘCIA PRAKTYCZNE** |  |  |
| **PRAKTYKI ZAWODOWE** |  |  |
| **SAMOKSZTAŁCENIE** |  | 5 |
| **LITERATURA**  | **PODSTAWOWA** | * Woynarowska B. (2008): Edukacja zdrowotna, podręcznik akademiki, Warszawa, PWN.
* Nowocień J., Chełmecki J. (red.), (2010): Społeczno – edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu. Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych na przełomie XX i XXI wieku, AWF Warszawa.
* Zabawy w grach sportowych– M.Bondarowicz, Warszawa 2006r.
* Zabawy i gry ruchowe – R.Trześniowski, Warszawa 2008r.
* Stretching A-Z Sprawność i zdrowie – A. Listkowska, M. Listkowski, Łódż 2007r.
 |
|  | **UZUPEŁNIAJĄCA** |  |
| **KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA****(opisowe, procentowe, punktowe, inne ……………………..formy oceny do wyboru przez wykładowcę)** |
| **EFEKTY KSZTAŁCENIA** | **NA OCENĘ 3** | **NA OCENĘ 3.5** | **NA OCENĘ 4** | **NA OCENĘ 4.5** | **NA OCENĘ 5** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **WARUNKI UZYSKANIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU:**  |
| **Frekwencja na zajęciach, aktywny udział w zajęciach, odpowiedni strój sportowy, samodzielne prowadzenie zajęć z dowolnej formy aktywności fizycznej z wykorzystaniem nabytej wiedzy i umiejętności.****OSIĄGNIĘCIE ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA I** □ pozytywny wynik końcowego egzaminu□ egzamin teoretyczny pisemny□ egzamin teoretyczny ustny□ egzamin praktycznyx zaliczenie |
| **Data opracowania programu: Program opracował:** |