|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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) II stopnia (magisterskie) x** | | | | | | | | | |
| **Rodzaj studiów:** | | | **stacjonarne niestacjonarne x** | | | | | | | | | |
| **Rok studiów** | | | **I II x 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 3  Hala sportowa ul. Wołodyjowskiego 1 | | | | | | | | |
| **PRAKTYK ZAWODOWYCH** |  | | | | | | | | |
| **FORMA KSZTAŁCENIA** | | | **Liczba godzin** | | | | | | | | | |
| Wykład | | | 2 | | | | | | | | | |
| Seminarium | | |  | | | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | 18 | | | | | | | | | |
| Samokształcenie | | | 10 | | | | | | | | | |
| Laboratorium | | |  | | | | | | | | | |
| E-learning | | |  | | | | | | | | | |
| Zajęcia praktyczne | | |  | | | | | | | | | |
| Praktyki zawodowe | | |  | | | | | | | | | |
| Inne …………………… | | |  | | | | | | | | | |
| **RAZEM** | | | 30 | | | | | | | | | |
| **Opis przedmiotu:** | **Założenia i cel przedmiotu:** | | Pogłębienie wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na organizm i zdrowie człowieka.  Pogłębienie wiedzy na temat zdrowego stylu życia, promocji zdrowia.  Pogłębienie wiedzy na temat społeczno-zdrowotnych wartości aktywności fizycznej.  Doskonalenie wybranej formy aktywności fizycznej jako „sportu całego życia”.  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** | | Prezentuje pogłębioną wiedzę z zakresu rozpoznawania podstawowych zagrożeń zdrowia ludności związanych z jakością środowiska, stylem życia i sposobem żywienia oraz innymi czynnikami ryzyka zawodowego | | | **K\_W01** | | | Bieżąca informacja zwrotna | |  | | W |
| **P\_W02** | | Zna teoretyczne podstawy działań mających na celu ograniczenie stresu zawodowego i jego negatywnych skutków | | | **K\_W10** | | | Bieżąca informacja zwrotna | |  | | W |
| **P\_W03** | | Zna zagadnienia dotyczące teoretycznych podstaw i metod badań przekonań zdrowotnych oraz procesu zmian i kształtowania zachowań zdrowotnych | | | **K\_W13** | | | Dyskusja w czasie ćwiczeń | |  | | W |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | | | | | | | | | |
| **P\_U01** | | Potrafi pracować w grupie nad strategią wybranego problemu dotyczącego zdrowia publicznego | | | **K\_U12** | | Obserwacja pracy studenta | | | Realizacja zleconego zadania | | Ć |
|  | |  | | |  | |  | | |  | |  |
|  | |  | | |  | |  | | |  | |  |
| **P\_U02** | | Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) związane z profilaktyką chorób i promocją zdrowia | | | **K\_U26** | | Obserwacja pracy studenta.  Ocena przygotowania do zajęć.  Ocena aktywności studenta w czasie zajęć. | | | Realizacja zleconego zadania | | Ć |
|  | |  | | |  | |  | | |  | |  |
|  | | **KOMPETENCJE SPOŁECZNE / POSTAWY** | | | | | | | | | | |
| **P\_K01** | | Przejawia zaangażowanie w promocję zdrowia i zainteresowanie problemami polityki społecznej i zdrowotnej | | | **K\_K02** | | Dyskusja w czasie ćwiczeń | | |  | | Ć |
| **P\_K02** | | Rozumie konieczność współpracy z agencjami rządowymi i organizacjami pożytku publicznego w działaniach na rzecz poprawy stylu życia społeczeństwa i profilaktyki chorób cywilizacyjnych | | | **K\_K05** | | 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 | | | | | | | 10 | | |
| 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** | | | | | | | **30** | | |
|  | | | | | | | 1 | | |
| **TREŚĆ PROGRAMOWE POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ:** | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | **Liczba godzin** |
| **WYKŁADY** | | 1. Aktywność fizyczna jako podstawowa forma zachowań zdrowotnych. 2. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, terapeutyczna rola aktywności fizycznej. 3. Aktywność fizyczna jako forma przeciwdziałania zagrożeniom zdrowia i złym wpływom środowiska. 4. Rola aktywności fizycznej w przeciwdziałaniu sytuacjom stresowym i depresyjnym. 5. Rola rodziny w kształtowaniu zdrowego stylu życia i promocji zdrowia przez aktywność fizyczną 6. Znaczenie aktywności fizycznej u osób starszych. | | | | | | | 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** | |  | | | | | | | 10 |
| **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 praktyczny  x zaliczenie | | | | | | | | | |
| **Data opracowania programu: Program opracował:** | | | | | | | | | |