

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/ 2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Aktywność fizyczna i jej rola w zdrowym stylu życia						
2. Nazwa jednostki Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki						
3. Grupa treści kształcenia treści kształcenia kierunkowego						
4. Typ przedmiotu obowiązkowy						
5. Poziom studiów studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 3						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr rok II, semestr III (zimowy)						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15	30					
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Mateusz Dziekan, mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne 1) brak						
13. Cele przedmiotu C1 Zapoznanie się z podstawowymi zagadnieniami z zakresu aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia C2 Nabycie umiejętności poprowadzenia form aktywności fizycznej C3 Potrafi określić rolę aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01 Znajomość form aktywności fizycznej					K_U22	
EU02 Znajomość roli aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia					K_W17, K_W28, K_W31	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03 Posiada umiejętność pomiaru aktywności fizycznej					K_U22	
EU04 Umiejętność motywowania pacjentów do podejmowania aktywności fizycznej					K_U22	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU05 Umiejętność poprowadzenia różnych form zajęć ruchowych					K_U22	
15. Treści programowe						
Forma zajęć - wykłady						
1. Zagadnienia wprowadzające do przedmiotu						
2. Zdrowy styl życia – zagadnienia wstępne						
3. Definicja terminu aktywność fizyczna i jej składowe						

4. Pomiar aktywności fizycznej	
5. Formy aktywności fizycznej	
6. Trening zdrowotny	
7. Motywacja i działanie	
8. Aktywność fizyczna w różnych grupach wiekowych	
Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.	
1. Omówienie programu zajęć i metod pracy	
2. Pomiar aktywności fizycznej – testy	
3. Formy aktywności fizycznej w praktyce	
4. Motywacja i działanie	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykład informacyjny (konwencjonalny)	
2. Wykład problemowy	
3. Ćwiczeniowo – praktyczne	
4. Studium przypadku	
5. SWOT	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Kolokwium	
F2. Wejściówki	
P1. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	51
Nakład pracy studenta	
Przygotowanie się do zajęć	15
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	9
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Koszyc T., Wołyniec J., Gubała – Kubiszewska H., Paliga Z.: Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2007.	
2) Charzewski J.: Aktywność sportowa Polaków. Resortowe Centrum Metodyczno - Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1997	
Literatura uzupełniająca:	
1)	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną	
WYKŁAD	
- uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna – 20 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi.	
Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt., minimalnie 12 pkt.	
Skala ocen:	

0 – 11,9 pkt - niedostateczny (2,0)
12,0 – 13,9 pkt - dostateczny (3,0)
14,0 – 14,9 pkt - dostateczny plus (3,5)
15,0 – 16,9 pkt - dobry (4,0)
17,0 – 17,9 pkt - dobry plus (4,5)
18,0 - 20,0 pkt - bardzo dobry (5,0)

Nieusprawiedliwiona nieobecność podczas kolokwium jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0).

W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć kolokwium w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

- Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć).

Praktyczne zaliczenie ćwiczeń np. testy aktywności.

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
2. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
3. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem
4. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**