

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia						
Promocja aktywności fizycznej						
2. Nazwa jednostki						
Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia						
-						
4. Typ przedmiotu						
Do wyboru						
5. Poziom studiów						
studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS						
3						
7. Poziom przedmiotu						
podstawowy						
8. Rok studiów, semestr						
III rok, semestr V - zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15	30					
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)						
Joanna Baj-Korpak, dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego						
13. Cele przedmiotu						
C1 Poznanie zagrożeń zdrowia współczesnego człowieka związanych z niedostatkami aktywności fizycznej oraz rozpowszechnianiem się siedzącego stylu życia						
C2 Uświadomienie znaczenia aktywności fizycznej w codziennym życiu człowieka						
C3 Uświadomienie roli aktywności fizycznej w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych						
C4 Poznanie aktualnych zaleceń dotyczących prozdrowotnej aktywności fizycznej						
C5 Wykształcenie u studentów zdolności praktycznego zastosowania zdobytej wiedzy w celu promowania aktywnego stylu życia, diagnozowania poziomu aktywności fizycznej pojedynczego człowieka, grup społecznych i dużych populacji, a także planowania i programowania ćwiczeń fizycznych						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA						
EU01 Ma podstawową wiedzę dotyczącą fizykochemicznych i biologicznych uwarunkowań aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie człowieka						K_W01, K_W02
EU02 Zna metody oceny aktywności fizycznej, sprawności ruchowej i wydolności organizmu						K_W06, K_W07
EU03 Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane z aktywnością fizyczną i zachowaniami sedentarnymi						K_W04
UMIEJĘTNOŚCI						
EU04 Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę do oceny i interpretacji poziomu aktywności fizycznej w kontekście zagrożeń zdrowotnych						K_U01, K_U02

EU05 Potrafi posługiwać się terminologią i specjalistyczną wiedzą związana z aktywnością fizyczną, zachowaniami sedentarnymi oraz zdrowiem człowieka	K_U04, K_U05
EU06 Potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu promocji aktywności fizycznej oraz programowania ćwiczeń fizycznych	K_U04
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU07 Potrafi samodzielnie zdobywać i doskonalić wiedzę oraz umiejętności badawcze, dba o swoje zdrowie i poziom własnej sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	K_K02, K_K07
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1) Aktywność fizyczna a zagrożenia zdrowia współczesnego człowieka 2) Epidemiologia aktywności fizycznej - od starożytności do współczesności (1) 3) Epidemiologia aktywności fizycznej - od starożytności do współczesności (2) 4) Społeczno-ekologiczny model aktywności fizycznej jako fundament nowoczesnej promocji aktywnego stylu życia 5) Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka (1) 6) Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka (2) 7) Aktywność fizyczna a choroby układu krążeniowo-oddechowego (1) 8) Aktywność fizyczna a choroby układu krążeniowo-oddechowego (2) 9) Aktywność fizyczna a choroby nowotworowe (1) 10) Aktywność fizyczna a choroby nowotworowe (2) 11) Aktywność fizyczna a zdrowie psychiczne 12) Rola aktywności fizycznej w procesach starzenia się organizmu (1) 13) Rola aktywności fizycznej w procesach starzenia się organizmu (1) 14) Uwarunkowania aktywności fizycznej człowieka w XXI wieku 15) Działania krajowe i międzynarodowe w zakresie promocji aktywności fizycznej	
Forma zajęć – ćwiczenia	
1) Klasyfikacja i charakterystyka obszarów aktywności fizycznej 2) Klasyfikacja rodzajów i form aktywności fizycznej 3) Ocena poziomu aktywności fizycznej w skali jednostkowej i populacyjnej – metody i techniki pomiaru (1) 4) Ocena poziomu aktywności fizycznej w skali jednostkowej i populacyjnej – metody i techniki pomiaru (2) 5) Diagnozowanie stanu zdrowia i sprawności ruchowej człowieka 6) Anatomiczne i biomechaniczne podstawy ćwiczeń fizycznych 7) Ocena sprawności fizycznej warunkującej zdrowie (Health-Related Fitness -HRF) (1) 8) Ocena sprawności fizycznej warunkującej zdrowie (Health-Related Fitness -HRF) (2) 9) Programowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej (HRF) (1) 10) Programowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej (HRF) (2) 11) Programowanie ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii różnych chorób (1) 12) Programowanie ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii różnych chorób (2) 13) Programowanie ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii różnych chorób (3) 14) Programowanie ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii różnych chorób (4) 15) Zaliczenie końcowe	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne i filmy dydaktyczne	
2. Karty ćwiczeń	
3. Case study	
4. Konsultacje	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywny udział w zajęciach	
F2. Przygotowanie protokołów z realizacji ćwiczeń	
F3. Opracowanie kompleksowego programu aktywizacji ruchowej dla wybranej grupy lub indywidualnego przypadku	
P1. Zaliczenie końcowe - test	

18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	45
Nakład pracy studenta	30
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Osiński W., Nadwaga i otyłość: Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. PZWL. Warszawa 2016	
2) Aktywność fizyczna i zdrowie w badaniach naukowych / pod red. Waldemara Moski i Zbigniewa Ossowskiego, Wydawnictwo AWF Gdańsk, 2014	
3) Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO 2020	
4) Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization, 2018	
Literatura uzupełniająca:	
1) ACSM's Guidelines for Exercise testing and Prescription, 10 th Edition, Wolters Kluwer 2018	
2) Karta Toroncka na Rzecz Aktywności Fizycznej: Globalne Wezwanie do Działania, ISPAH 2010 (http://www.ispah.org/resources/)	
3) WHO, Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO 2010.	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: Zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 50%, U – 45%, K – 5% Student otrzymuje końcowe zaliczenie z oceną na podstawie: - stopnia przygotowania się i aktywności na ćwiczeniach, - złożenia wszystkich obowiązujących protokołów z ćwiczeń - opracowanie kompleksowego programu aktywizacji ruchowej dla wybranej grupy lub indywidualnego przypadku - pisemnego testu sprawdzającego wiedzę, składającego się z 30 pytań wielokrotnego wyboru z treści obejmujących tematykę wykładów, ćwiczeń oraz aktualności naukowych związanych z aktywnością fizyczną i zdrowiem - czas trwania testu 30 minut - Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi. Punktacja: każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt - maksymalnie student może uzyskać 30 pkt., minimalnie 18 pkt. • 0 – 17 pkt - niedostateczny (2,0) • 17 – 19 dostateczny (3,0) • 20 – 22 dostateczny plus (3,5) • 23 – 25 dobry (4,0) • 26 – 28 dobry plus (4,5) • 29 - 30 bardzo dobry (5,0)	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Bezpośrednich informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywać się będą w sali ćwiczeń w PSW w Białej Podlaskiej	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	

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

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