

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Sport i rekreacja w profilaktyce zdrowotnej						
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 2						
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	15					
10. Język wykładowy: język polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Joanna Baj-Korpak – dr; Ewelina Niżnikowska – dr;						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu rekreacji						
13. Cele przedmiotu						
C1. Zapoznanie z kluczowymi pojęciami z zakresu edukacji zdrowotnej						
C2. Zapoznanie z podstawowymi pojęciami z zakresu teorii sportu						
C3. Omówienie powiązań edukacji zdrowotnej z profilaktyką zdrowia						
C4. Wskazanie wybranych form aktywności fizycznej wykorzystywanych w treningu zdrowotnym						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA						
EU01 Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane z profilaktyką zdrowia						K_W02, K_W07
EU02 Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia						K_W07
EU03 Ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o kulturze fizycznej w zakresie niezbędnym dla studiowanego kierunku						K_W02
UMIEJĘTNOŚCI						
EU04 Jest przygotowany do samodzielnego zdobywania wiedzy i doskonalenia umiejętności w zakresie przedmiotu – posiada umiejętność prezentowania w formie ustnej wyników własnych działań i przemyśleń						K_U06
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU05 Potrafi współdziałać w grupie, przyjmując w niej różne role						K_K01, K_K04
15. Treści programowe						
Forma zajęć – wykłady						
1. Zdrowie						
a. Definiowanie zdrowia i choroby						

b. Modele zdrowia	
c. Wielowymiarowość zdrowia	
2. Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość o zdrowie	
3. Edukacja zdrowotna a profilaktyka	
4. Wpływ ruchu na organizm człowieka. Motoryczność człowieka – jej aspekty, rodzaje i osobnicze uwarunkowania.	
5. Rekreacja fizyczna jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej	
6. Sport we współczesnym świecie. System szkolenia sportowego.	
7. Aktywność fizyczna a aktywność ruchowa	
8. Aktywność fizyczna	
a. Definicja	
b. Pomiar	
c. Minimalna dawka aktywności fizycznej	
9. Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej	
10. Czynniki warunkujące aktywność fizyczną	
Forma zajęć – ćwiczenia	
1. Zdrowie	
2. Mierniki zdrowia	
3. Jakość życia związana ze zdrowiem	
4. Styl życia i zachowania zdrowotne	
5. Profilaktyka a promocja zdrowia	
6. Określanie poziomu aktywności fizycznej	
7. Aktywność fizyczna w profilaktyce wybranych jednostek chorobowych	
8. Choroba niedokrwienna serca	
9. Nadciśnienie tętnicze	
10. Otyłość	
11. Astma oskrzelowa	
12. Cukrzyca	
13. Zwyródnienie kręgosłupa	
14. Osteoporoza	
15. Podsumowanie zdobytej wiedzy - kolokwium	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne	
2. Studiowanie literatury przedmiotu	
3. Demonstracja wybranych zachowań zdrowotnych	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Ocena prezentacji przygotowanej przez studenta	
F2. Aktywny udział w zajęciach – dyskusja	
F3. Ocenianie ciągłe – prace pisemne, kolokwium	
P1. Zaliczenie pisemne	
P2. Egzamin	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	40
Nakład pracy studenta:	
• Przygotowanie prezentacji	2
• Przygotowanie do bieżących zajęć	3
• Przygotowanie się do zaliczenia końcowego i egzaminu	5
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Borzucka-Sitkiewicz K. (red.) [2019], Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Wydawnictwo Impuls, Kraków.	

2) Dyzmann-Sroka A., Piotrowski T. [2017], Programy zdrowotne. Skuteczna profilaktyka zachorowań. Przykłady dobrych praktyk. Wydawnictwo PZWL, Warszawa
3) Woynarowska B. [2017], Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka. Wydawnictwo PWN, Warszawa.
4) Białek E. [2012], Edukacja zdrowotna w praktyce. Wydawnictwo Instytut Psychosyntezy, Warszawa
Literatura uzupełniająca:
1) Ryguła I. (red.) [2005], Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF, Katowice.
20. Formy oceny – szczegóły
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem. Procentowy udział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności i kompetencje przyjmuje się na poziomie: W - 60%, U - 30%, K - 10% Egzamin pisemny sprawdzający wiedzę studenta wynikającą z treści wykładów: - czas trwania 45 minut - forma pisemna – 30 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru - punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. - warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% max liczby punktów. Skala ocen: • 0 – 13,9 pkt. - niedostateczny (2,0) • 14,0 – 17,9 dostateczny (3,0) • 18,0 – 20,9 dostateczny plus (3,5) • 21,0 – 24,9 dobry (4,0) • 25,0 – 27,9 dobry plus (4,5) • 28,0 - 30,0 - bardzo dobry (5,0) Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest - uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna – 10 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. Skala ocen: • 0 – 5,9 pkt. - niedostateczny (2,0) • 6,0 – 6,9 dostateczny (3,0) • 7,0 – 7,9 dostateczny plus (3,5) • 8,0 – 8,9 dobry (4,0) • 9,0 – 9,9 dobry plus (4,5) • 10,0 - bardzo dobry (5,0) W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć kolokwium w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego. - Student przygotowuje i przedstawia prezentację multimedialną, która oceniana jest w skali od 1 do 5 pkt. (1 pkt. – nast., 5 pkt. - bdb). - Student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć) - Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen (zaokrąglanie końcówek: <0.25 – 0.0; 0.25-0.74 – 0.5; >0.75 – 1.0).
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 obiektach sportowych 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**