

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia

Teoretyczne aspekty 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 drugiego stopnia

6. Liczba punktów ECTS

4

7. Poziom przedmiotu

podstawowy

8. Rok studiów, semestr

II rok, semestr III - zimowy

9. Liczba godzin w semestrze

Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15	15					

10. Język wykładowy: polski

11. Wykładowca (wykładowcy)

Joanna Baj-Korpak – dr
Agata Poczarska-Głos - dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

12. Wymagania wstępne

Brak

13. Cele przedmiotu

C1. Zapoznanie z kluczowymi pojęciami związanymi z aktywnością fizyczną

C2. Zdobycie podstawowych umiejętności z zakresu oceny poziomu aktywności fizycznej

C3. Przybliżenie korzyści zdrowotnych aktywności fizycznej

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 i zna terminologię związaną z aktywnością fizyczną w zakresie niezbędnym dla przedmiotu

K_W02

UMIEJĘTNOŚCI

EU02Potrafi dokonać oceny poziomu aktywności fizycznej

K_U12, K_U13

EU03 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, właściwe dla studiowanego kierunku

K_U13

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU04Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role

K_K03

EU05Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów

K_K02

15. Treści programowe

Forma zajęć – wykłady

1. Styl życia. Zachowania zdrowotne
2. Aktywność fizyczna a aktywność ruchowa – definiowanie

3. Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka – uczestnictwo w sporcie, rekreacji ruchowej, turystyce 4. Aktywność fizyczna a psychika – korzyści i zagrożenia 5. Determinanty poziomu aktywności fizycznej 6. Ocena poziomu aktywności fizycznej	
Forma zajęć – ćwiczenia	
1. Podstawowe uwarunkowania aktywności fizycznej. 2. Aktywizacja ruchowa a zmiany w strukturze wieku społeczeństwa. 3. Uczenie się i nauczanie czynności ruchowych w zajęciach ruchowych 4. Trening zdrowotny i trening funkcjonalny 5. Różne formy aktywności fizycznej 6. Metodyka treningu prozdrowotnego 7. Metody oceny poziomu sprawności fizycznej (testy sprawności fizycznej) 8. Trening w oparciu o technologie IT, monitorowanie treningu. 9. Zależność pomiędzy sportem, rekreacją ruchową, treningiem zdrowotnym i rehabilitacją ruchową	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne	
2. Studiowanie literatury przedmiotu	
3. Przybory (mini band, roller, piłki lekarskie, piłki do gier zespołowych, skrzynia)	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Aktywny udział w zajęciach – dyskusja	
F2. Ocenianie ciągłe – prace pisemne, kolokwium	
P1. Zaliczenie pisemne	
P2. Ocena wybranych fragmentów zajęć prowadzonych przez studentów	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	40
Nakład pracy studenta:	
• Przygotowanie się do ćwiczeń	15
• Samokształcenie (czytanie piśmiennictwa)	15
• Przygotowanie się do zaliczenia końcowego z wykładów	15
• Przygotowanie pracy zaliczeniowej	15
SUMA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Buśko K., Charzewska J., Kaczanowski K. [2010], Współczesne metody badań aktywności, sprawności i wydolności fizycznej człowieka. AWF, Warszawa. 2) Guszowska M. [2013], Aktywność fizyczna i psychika: korzyści i zagrożenia. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń. 3) Starrett K., Cordoza G.[2016], Bądź sprawny jak lampart. Galaktyka. Łódź	
Literatura uzupełniająca:	
1) Berbecka J., Lipeccki K. [2019], aktywność fizyczna z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Difin, Warszawa. 2) Corbin Ch. i in. [2007], Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zys i s-ka, Poznań. 3) WHO, Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO 2020	
20. 16. Formy oceny – szczegóły	

Warunkiem zaliczenia wykładów jest:

- uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia (forma pisemna – 40 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 – 23,9 pkt. - niedostateczny (2,0)
- 24,0 – 27,9 dostateczny (3,0)
- 28,0 – 30,9 dostateczny plus (3,5)
- 31,0 – 34,9 dobry (4,0)
- 35,0 – 37,9 dobry plus (4,5)
- 38,0 - 40,0 - bardzo dobry (5,0)
-

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest:

- przygotowanie wskazanego tematu zajęć,
- konspekt oraz prowadzenie zajęć,
- kolokwium pisemne

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań. Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen oraz ocena z obserwacji zaangażowania pracy studenta w całym semestrze.

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 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