

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                 |     |    |      |      |                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------|-----|----|------|------|-------------------------------------------------|-----|
| INFORMACJE OGÓLNE                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                 |     |    |      |      |                                                 |     |
| 1. Nazwa przedmiotu kształcenia                                                                                                                                                                                                     |  | Wykład monograficzny                                                            |     |    |      |      |                                                 |     |
| 2. Nazwa jednostki                                                                                                                                                                                                                  |  | Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji                            |     |    |      |      |                                                 |     |
| 3. Grupa treści kształcenia                                                                                                                                                                                                         |  | -                                                                               |     |    |      |      |                                                 |     |
| 4. Typ przedmiotu                                                                                                                                                                                                                   |  | obowiązkowy                                                                     |     |    |      |      |                                                 |     |
| 5. Poziom studiów                                                                                                                                                                                                                   |  | Studia drugiego stopnia                                                         |     |    |      |      |                                                 |     |
| 6. Liczba punktów ECTS                                                                                                                                                                                                              |  | 1                                                                               |     |    |      |      |                                                 |     |
| 7. Poziom przedmiotu                                                                                                                                                                                                                |  | podstawowy                                                                      |     |    |      |      |                                                 |     |
| 8. Rok studiów, semestr                                                                                                                                                                                                             |  | II rok, semestr IV – letni                                                      |     |    |      |      |                                                 |     |
| 9. Liczba godzin w semestrze                                                                                                                                                                                                        |  | Wyk.                                                                            | Ćw. | L* | Prj. | Pbn. | Zp.                                             | Pr. |
|                                                                                                                                                                                                                                     |  | 15                                                                              |     |    |      |      |                                                 |     |
| 10. Język wykładowy: polski                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                 |     |    |      |      |                                                 |     |
| 11. Wykładowca (wykładowcy)                                                                                                                                                                                                         |  | Barbara Bergier - dr hab. prof. PSW                                             |     |    |      |      |                                                 |     |
| INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                 |     |    |      |      |                                                 |     |
| 12. Wymagania wstępne                                                                                                                                                                                                               |  | 1) Brak                                                                         |     |    |      |      |                                                 |     |
| 13. Cele przedmiotu                                                                                                                                                                                                                 |  | C1 Wychowanie do zdrowego stylu życia<br>C2 Wychowanie do edukacji permanentnej |     |    |      |      |                                                 |     |
| 14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych                                                                                                                                                    |  |                                                                                 |     |    |      |      |                                                 |     |
| Student, który zaliczył przedmiot:                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                 |     |    |      |      | odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |     |
| WIEDZA                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                 |     |    |      |      |                                                 |     |
| EU01 W pogłębionym stopniu zna i wyjaśnia zjawiska społeczne, humanistyczne, ścisłe i przyrodnicze oraz nauk o kulturze fizycznej                                                                                                   |  |                                                                                 |     |    |      |      | K_W01                                           |     |
| EU02 W pogłębionym stopniu zna i rozumie terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej                                                                        |  |                                                                                 |     |    |      |      | K_W02                                           |     |
| EU03 Posiada szczegółową znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka                                                                                                                                                             |  |                                                                                 |     |    |      |      | K_W06                                           |     |
| EU04 Rozumie i poddaje analizie procesy psychospołeczne ważne dla zdrowia i jego ochrony oraz kultury fizycznej, zna objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych a także dysfunkcji społecznych oraz metody ich oceny |  |                                                                                 |     |    |      |      | K_W07                                           |     |
| UMIEJĘTNOŚCI                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                 |     |    |      |      |                                                 |     |
| EU05 Posiada umiejętność merytorycznego argumentowania, formułowania wniosków oraz tworzenia syntetycznych podsumowań wykorzystując poglądy własne oraz innych autorów                                                              |  |                                                                                 |     |    |      |      | K_U11                                           |     |
| EU06 Posiada umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych                                                                            |  |                                                                                 |     |    |      |      | K_U12                                           |     |
| EU07 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności                                                                                                                                               |  |                                                                                 |     |    |      |      | K_U13                                           |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i artystycznych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| EU08 Posiada zaawansowane umiejętności prowadzenia zajęć rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, artystycznych zachowań ruchowych w pracy z różnymi grupami społecznymi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | K_U14                                             |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| EU09 Potrafi twórczo animować prace nad własnym rozwojem a także inspirować do działań na rzecz <i>edukacji permanentnej</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | K_K06                                             |
| EU010 Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | K_K07                                             |
| EU011 Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie lub innych zadania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | K_K08                                             |
| <b>15. Treści programowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| <b>Forma zajęć – wykłady</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pojęcie stylu życia – jego składowe i rodzaje</li> <li>- Procesy wychowania i kształcenia fizycznego oraz ich funkcje i struktura</li> <li>- Kształtowanie dyspozycji kierunkowych podstawowym kryterium wychowania fizycznego</li> <li>- Starzenie się ludności – ocena zjawiska</li> <li>- Wskazania do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze (gerokinezyjologia)</li> <li>- Aktywność fizyczna a uwarunkowania zdrowotne w okresie starzenia się</li> <li>- Psychologiczne aspekty i skutki aktywności fizycznej osób starszych</li> <li>- Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem</li> <li>- Sztuka życia, kształtowanie relacji między jednostką a otoczeniem</li> <li>- Teoria „sześciu filarów” (nasze życie od wewnątrz)</li> </ul> |                                                   |
| <b>16. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
| 1. Prezentacje, filmy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
| 2. Studiowanie literatury przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| 3. Dyskusja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| <b>17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| F1. Ocena prezentacji przygotowanych przez chętnych studentów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| F2. Ocena aktywności studentów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| P1. Kolokwium w formie testu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| <b>18. Obciążenia pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem**                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20                                                |
| Nakład pracy studenta – przygotowanie do kolokwium                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5                                                 |
| SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS<br>DLA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                                                 |
| <b>19. Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| 1) Osiński W.(2011)Teoria wychowania fizycznego. AWF im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |
| 2) Osiński W.(2013) Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym<br>Wydawnictwo Lekarskie, PZWL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| 3) Wojnarowska B.(2007) Edukacja zdrowotna. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| 4) Cholewa J., Kunicki M., Cholewa J., (red.) Aktywność fizyczna a sprawność funkcjonalna, Wydawnictwo<br>Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, Racibórz 2018                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
| 1) Płotka A. (2003) Zdrowy styl życia psychicznego. Lublin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |
| <b>20. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| Pisemne zaliczenie w formie testu.<br>Czas trwania testu 20 minut, 20 pytań zamkniętych<br>Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest ponad 50% wiedzy (11 punktów)<br>Każda poprawna odpowiedź to 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |

0 – 10 pkt. –niedostateczny (2.0)

11 – 12 - dostateczny

13 – 14 – dostateczny plus (3.5)

15 – 16 dobry (4,0)

17 – 18 dobry plus (4,5)

19 – 20 bardzo dobry (5,0)

Poza testem w ocenie końcowej zaliczenia uwzględniona zostanie dodatkowo wartość przygotowanej przez niektórych studentów prezentacji i poziom jej wygłoszenia.

#### **21. Inne przydatne informacje o przedmiocie**

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji

2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej

3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć

4. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć

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

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