

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Aktywność fizyczna i jej rola w zdrowym stylu życia						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu obowiązkowy						
5. Poziom studiów studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 3						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr II rok, semestr III						
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 brak						
13. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie się z podstawowymi zagadnieniami z zakresu aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia						
C2 Nabycie umiejętności poprowadzenie 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 zna formy aktywności fizycznej EK02 wie jaką rolę odgrywa aktywność fizyczna w zdrowym stylu życia					K_W37 K_W17, K_W28, K_W31,	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03 posiada umiejętność pomiaru aktywności fizycznej EK04 posiada umiejętność motywowania pacjentów do podejmowania aktywności fizycznej					K_U22 K_U22	

KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 posiada umiejętność prowadzenia różnych form zajęć ruchowych	K_K01, K_K03
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	
Forma zajęć - ćwiczenia	
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. Studium przypadku	
4. SWOT	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obserwacja pracy na ćwiczeniach	
F2. Aktywność na zajęciach	
P1. Kolokwium	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	45
Przygotowanie do zajęć	20
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	10
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3
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	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.	
Zaliczenie wykładów	
- 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.

Zaliczenie ćwiczeń

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.

Kryteria oceny efektów uczenia się

w zakresie wiedzy - pisemny test – sprawdzian wiedzy;

w zakresie umiejętności - kontrola ustna w czasie zajęć, interpretacja sytuacji podczas pracy w grupach;

w zakresie kompetencji społecznych - samoocena, ocena grupy, obserwacja studenta podczas zajęć, ocena grupy.

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