

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021

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

(obowiązkowy, do wyboru)
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

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 - Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (wersja krótka i długa) 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
11. Narzędzia/metody dydaktyczne
1. Prezentacje multimedialne
2. Studiowanie literatury przedmiotu
3. Demonstracja wybranych zachowań zdrowotnych
12. 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
13. Obciążenia pracą studenta
forma aktywności średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem** 40
Nakład pracy studenta: 10
SUMA 50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS 2
DLA PRZEDMIOTU
14. Literatura podstawowa i uzupełniająca
Literatura podstawowa:
1) Kozdroń E. (red.) [2008], Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej – część ogólna. TKKF, Warszawa.
2) Sozański H. [1999], Postawy teorii treningu sportowego, COS, Warszawa.

3) Woynarowska B. [2008], Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo PWN, Warszawa.
Literatura uzupełniająca:
1) Bator A., Kasperczyk T. [2000], Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF, Kraków.
2) Rygula I. (red.) [2005], Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF, Katowice.
15. 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 60 minut - forma pisemna – 40 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 – 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 - 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) 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. - 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).
16. 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 ABNS 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**