

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA										
Informacje ogólne										
1 Nazwa modułu kształcenia/przedmiotu Aktywność fizyczna i jej rola w zdrowym stylu życia										
2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych Katedra Zdrowia Zakład Zdrowia Publicznego										
3 Kod modułu (wypełnia koordynator ECTS)			4 Grupa treści kształcenia Treści kształcenia kierunkowego				5 Typ modułu obowiązkowy			
6 Poziom studiów studia I stopnia			7 Liczba punktów ECTS 3				8 Poziom przedmiotu średnio- zaawansowany			
9 Rok studiów II, semestr III			10 Liczba godzin w semestrze				11 Liczba godzin w tygodniu			
			wyk.	ćw.	lab.	sem.	zp.	wyk.	ćw.	lab. sem. zp.
studia stacjonarne			15				30	1		2
studia niestacjonarne										
12 Język wykładowy: język polski										
13 Wykładowca (wykładowcy) Mateusz Dziekan, mgr										
Informacje szczegółowe										
14 Wymagania wstępne										
1. brak										
15 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								

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych			
nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu	
WIEDZA			
EK01	Znajomość form aktywności fizycznej	C1, C3	
EK02	Znajomość roli aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia	C1, C3	
UMIEJĘTNOŚCI			
EK03	Posiada umiejętność pomiaru aktywności fizycznej	C2	
EK04	Umiejętność motywowania pacjentów do podejmowania aktywności fizycznej	C2	
KOMPETENCJE			
EK05	Umiejętność poprowadzenia różnych form zajęć ruchowych	C2	

17 Treści programowe				
	forma zajęć - wykłady	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
W1	Zagadnienia wprowadzające do przedmiotu	1		EK01, WK02
W 2	Zdrowy styl życia – zagadnienia wstępne	2		EK02
W3	Definicja terminu aktywność fizyczna i jej składowe	2		EK01
W4	Pomiar aktywności fizycznej	2		EK03
W5	Formy aktywności fizycznej	3		EK01, EK02
W6	Trening zdrowotny	2		EK05
W7	Motywacja i działanie	2		EK04

W8	Aktywność fizyczna w różnych grupach wiekowych	1		EK05
	suma godzin	15		
	forma zajęć – zajęcia praktyczne	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ZP1	Omówienie programu zajęć i metod pracy	2		EK01,EK02,EK03,EK04,EK05
ZP2	Pomiar aktywności fizycznej – testy	6		EK03
ZP3	Formy aktywności fizycznej w praktyce	20		EK01, EK03, EK05
ZP4	Motywacja i działanie	2		EK04
	suma godzin	30		
	forma zajęć - laboratoria	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
L1				
	suma godzin	45		

18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Wykład informacyjny (konwencjonalny)
2. Wykład problemowy
3. Ćwiczeniowo – praktyczne
4. Studium przypadku
5. SWOT

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- F1. Kolokwium
- F2. Wejściówki
- P1. Zaliczenie z oceną

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	45	
Przygotowanie się do zajęć	20	
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	10	
SUMA	75	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3	

21 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.

Literatura uzupełniająca:

- 1.

22 Kryteria oceny *

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną

WYKŁAD

- 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.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

- 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.

23 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. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

*do decyzji koordynatora

Tabela podsumowująca

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_U22	C1, C3	W1, W3, W5, ZP1, ZP3	1, 2, 3, 4	F1, F2, P1
EK02	K_W17, K_W28, K_W31,	C1, C3	W1, W2, W5, ZP1	1, 2	F1, F2,
EK 03	K_U22	C2	W4, ZP1, ZP2, ZP3	1, 2, 4, 5	F1, F2, P1
EK 04	K_U22	C2	W7, ZP1, ZP4	1, 2, 5	F1, F2, P1
EK 05	K_U22	C2	W6, W8, ZP1, ZP3	1, 2, 3, 4	F1, F2, P1