

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915-7DI-F57-AFP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Aktywność fizyczna prozdrowotna</i> <i>Health promoting physical activity</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	DIETETYKA
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Specjalność*	Brak
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	Dr n. o kf. Elżbieta Cieśla
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	Dr n. o kf. Elżbieta Cieśla
1.9. Kontakt	eciesla@ujk.edu.p

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	Fakultatywny I
2.2. Język wykładowy	Język polski/język angielski (ćwiczenia-2)
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	VI
2.4. Wymagania wstępne*	Bez wymagań

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sala ćwiczeniowa/sala gimnastyczna	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia: metody aktywizujące, pogadanka, zajęcia praktyczne.	
3.5. Wykaz piśmiennictwa	podstawowe	1. Kosmol A., Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. AWF, Warszawa 2008. 2. Stefaniak T., Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, BK, Wrocław, 2002. 3. Bahrynowska – Fic J., Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych raz sport inwalidzki. PZWL, Warszawa, 2000. 4. Kozdroń E., Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim. AWF, Warszawa, 2006.
	uzupełniające	1. Biernat E., Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka. E-wydawnictwo BCBKF, 2011.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1-Rozwijanie zainteresowań związanych z rekreacyjną i sportową aktywnością fizyczną człowieka. C2-Kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb ruchowych, dbałości o prawidłowe nawyki związane z regularnym podejmowaniem aktywności ruchowej oraz wyborem sportu na całe życie. C3-Kształtowanie odpowiedniego potencjału sprawności fizycznej oraz komponentów motorycznych.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: Cele i znaczenie aktywności fizycznej. Jej rodzaje. Sposoby organizowania zajęć ruchowych oraz podstawowe założenia treningu zdrowotnego. Edukacja prozdrowotna poprzez wybrane formy aktywności sportowo-rekreacyjne: nordic walking, fitness, zajęcia w terenie, ćwiczenia siłowe, gimnastyka. Rola aktywności fizycznej u osób z niskim potencjałem motorycznym. Analiza wybranych prac w języku obcym z uwzględnieniem treści programowych.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY :		
W01	Zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu	D1P_W07
W02	Zna i rozumie zasadność podejmowanych interwencji w sytuacji zaburzeń stanu zdrowia człowieka.	D1P_W09
W03	Zna zagrożenia zdrowia w zakresie prowadzenia niehigienicznego trybu życia	D1P_W11
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Potrafi zdiagnozować stan sprawności fizycznej oraz potrzeb w zakresie podejmowania aktywności fizycznej.	D1P_U03 D1P_U10
U02	Potrafi zastosować różne formy aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od stanu zdrowia oraz samopoczucia .	D1P_U04
U03	Potrafi samodzielnie, w sposób świadomy dostosować różne formy ćwiczeń w zależności od potrzeb organizmu i potencjału motorycznego.	D1P_U07
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	W trakcie zajęć przestrzega zasad bezpieczeństwa z uwzględnieniem potrzeb swoich i innych	D1P_K01
K02	W trakcie zajęć pomaga osobom słabszym	D1P_K02

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium *			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01										+				+							
W02										+				+							
W03										+				+							
U01										+				+							
U02										+				+							
U03										+				+							
K01										+				+							
K02										+				+							

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	61-68% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach	25	15

<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	25	35
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	25	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....