

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C12.AFEZiSwSPP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Aktywność fizyczna, profilaktyka zdrowotna i sport w szkole ponadpodstawowej <i>Physical activity, preventive health care and sport in secondary school</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o kł. Magdalena Lelonek
1.6. Kontakt	magdalena.lelonek@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski/angielski
2.2. Wymagania wstępne*	elementarna wiedza z zakresu problematyki aktywności fizycznej, zdrowia i sportu

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach UJK, zajęcia w terenie	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Egzamin, zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: Wykład informacyjny (WI) Objaśnienie (OB) Metoda projektów (MP) Ćwiczenia: Dyskusja dydaktyczna (DD) Metoda projektów (MP) Objaśnienie (OB)	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., 2006, Welk K.A. <i>Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie</i> , Zysk i S-ka. 2. Howley E.T., Franks B.D., 2007, <i>Fitness professional's handbook</i> , Human Kinetics.
	uzupełniająca	1. Rogacka A., 2014, <i>Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej</i> , ORE, Warszawa, http://www.bc.ore.edu.pl/Content/594/poradnik+wf_interaktywny.pdf 2. ACSM' <i>Guidelines for exercise testing and prescription</i> . American College of Sports Medicine, 2009.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: C1. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi podstawami programowania aktywności fizycznej w szkole ponadpodstawowej. C2. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi problematyki aktywności fizycznej oraz sportu w szkole ponadpodstawowej. Rola profilaktyki Ćwiczenia: C1. Kształtowanie u studenta umiejętności organizacji, planowania i realizacji aktywności fizycznej i sportu w szkole ponadpodstawowej. C2. Wytrobienie u studenta umiejętność projektowania form aktywności ruchowej oraz sportowych w szkole ponadpodstawowej. C3. Kształtowanie u studenta postawy dbałości o zdrowie.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady

1. Wprowadzenie do problematyki aktywności fizycznej, zdrowia i sportu młodzieży ponadpodstawowej.
2. Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej. Funkcje aktywności ruchowej. Funkcja korekcyjno-kompensacyjna. Zagrożenia wynikające z hipokinezy. Minimum i optimum aktywności fizycznej dla młodzieży. Piramida aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.
3. Definicje zdrowia. Obszary zdrowia. Profilaktyka zdrowotna młodzieży ponadpodstawowej.
4. *The issue of sport and physical recreation of youth* (Problematyka sportu i rekreacji ruchowej młodzieży).

Ćwiczenia

1. Miejsce i rola aktywności fizycznej i sportu młodzieży w szkole ponadgimnazjalnej.
2. Wskazania do podejmowania aktywności fizycznej oraz sportu młodzieży ponadgimnazjalnej z uwzględnieniem potrzeb rozwojowych i zdrowia.
3. Aktywność fizyczna jako element stylu życia młodzieży.
4. *Forms of sports and forms of recreation in secondary school*. Formy sportowe i rekreacyjne w szkole ponadpodstawowej.
5. Działania w zakresie profilaktyki zdrowia w szkole ponadpodstawowej. Mierniki zdrowia.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	Posiada rozszerzoną wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej oraz sportu na organizm ludzki i zdrowie.	WF2P_W05 WF2P_W08 WF2P_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Potrafi zaplanować i zastosować aktywność fizyczną adekwatną do potrzeb młodzieży ponadgimnazjalnej.	WF2P_U06
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	Prezentuje pozytywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, stanowi wzór dla wychowanków w zakresie dbałości o swoje zdrowie i ciało.	WF2P_K09

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin 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	x									x											
U01	x									x											
K01	x									x											

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% z egzaminu
	3,5	69-76% z egzaminu
	4	77-84% z egzaminu
	4,5	85-92% z egzaminu
	5	93-100% z egzaminu, zagadnienia dotyczące

		<i>zainteresowań aktywności fizycznej, zdrowia i sportu w szkole ponadpodstawowej.</i>
ćwiczenia (C)*	3	<i>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 50%.</i>
	3,5	<i>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.</i>
	4	<i>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 70%.</i>
	4,5	<i>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%.</i>
	5	<i>Czynny udział w ćwiczeniach w 100%.</i>

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	30	20
<i>Udział w wykładach*</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20	30
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	5	10
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	5	10
<i>Zebranie materiałów do projektu i przygotowanie projektu</i>	10	10
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)

.....