

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7WF-B/C21.PZ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Profilaktyka zdrowotna <i>Health prevention</i>
	Angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia I stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>Praktyczny</i>
1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>dr n. o zdr. Grażyna Lis</i>
1.9. Kontakt	<i>grazyna.lis@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.2. Język wykładowy	<i>Polski</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>podstawowa wiedza z zakresu biologii człowieka oraz podstaw rozwoju i wychowania</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Wykłady – wykład problemowy Ćwiczenia – analiza przypadków, dyskusja panelowa</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2022. 2. Zadarko-Domaradzka M. Edukacja zdrowotna wybrane aspekty dla studentów i nauczycieli wychowania fizycznego. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2020. 3. Kaczmarek M, Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka. PWN. Warszawa 2018.
	uzupełniająca	1. Wojnarowska B. Edukacja zdrowotna. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2021. 2. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2019. 3. https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/w-czym-pomaga-profilaktyka - 29.09.2025

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

C1. Dostarczenie wiedzy na temat głównych zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej, zwrócenie uwagi na znaczenie działań profilaktycznych w życiu człowieka, kształtowanie postawy prozdrowotnej - ćwiczenia

C2. Przygotowanie do pełnienia roli promotorów zdrowego stylu życia- wykłady

C3. Opanowanie umiejętności identyfikowania czynników kształtujących dobre zdrowie oraz planowania programu zdrowego stylu życia dla osób w różnym wieku ze szczególnym uwzględnieniem planu aktywności fizycznej. Rozwój i zagrożenia zdrowia populacji w wieku rozwojowym, profilaktyka medyczna - wykłady

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Zakres edukacji zdrowotnej, znaczenie działań profilaktycznych w życiu człowieka, kształtowanie postawy prozdrowotnej.
2. Czynniki kształtujące zdrowie: styl życia, aktywność fizyczna, odżywianie, czynniki środowiskowe.
3. Psychiczne funkcjonowanie człowieka w aspekcie działalności edukacyjnej i sportowej.
4. Zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu w każdym etapie rozwoju ontogenetycznego.
5. Świadomość zagrożeń dla zdrowia będących konsekwencją niedoboru lub nadmiaru aktywności fizycznej, plan aktywności fizycznej.

Ćwiczenia:

1. Ocena doboru różnych form aktywności fizycznej i dyscyplin zależnie od wieku, stanu zdrowia i oceny wydolności fizycznej ucznia.
2. Diagnozowanie rozwoju somatycznego i motorycznego ucznia.
3. Zasady tworzenia programów profilaktycznych z wykorzystaniem wiedzy teoretycznej do praktyki profilaktycznej. Praktyczne oddziaływania na różnych poziomach profilaktyki.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	Charakteryzuje psychiczne funkcjonowanie człowieka w aspekcie działalności edukacyjnej i sportowej.	WF1P_W03
W0	Wskazuje i objaśnia wpływ czynników kształtujących zdrowie na zmiany w budowie i czynnościach organizmu oraz potrafi ocenić zagrożenia zdrowotne w populacji będące wynikiem niedoboru lub nadmiaru aktywności fizycznej.	WF1P_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi diagnozować rozwój somatyczny i motoryczny ucznia oraz postawę jego ciała za pomocą metod kontroli i norm oceny procesów wzrastania oraz rozwoju czynnościowego.	WF1P_U04
U02	Potrafi ocenić dobór różnych form aktywności fizycznej i dyscyplin zależnie od wieku, stanu zdrowia i oceny wydolności fizycznej ucznia.	WF1P_U07
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Wykazuje postawę gotowości do rozwoju osobistego oraz ciągłego doskonalenia się.	WF1P_K01
K02	Potrafi określać i realizować cele edukacyjne i sportowe zachowując swoją autonomię w podejmowaniu wyborów. W swoim działaniu odznacza się empatią i wrażliwością na drugiego człowieka oraz otwartością na zmiany i współpracowników.	WF1P_K04

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna - prezentacja			Praca w grupie*			Inne – załączenie		
	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						X			X							
W02				X	X						X			X							
W03				X	X						X			X							
U01				X	X						X			X							
U02				X	X						X			X							
K01				X	X						X					X	X				
K02				X	X						X					X	X				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	od 61 do 68% zakładanych efektów kształcenia z kolokwium oraz pracy w grupie
	3,5	od 69 do 76% zakładanych efektów kształcenia z kolokwium oraz pracy w grupie
	4	od 77 do 84% zakładanych efektów kształcenia z kolokwium oraz pracy w grupie
	4,5	od 85 do 92% zakładanych efektów kształcenia z kolokwium oraz pracy w grupie
	5	od 93 do 100% zakładanych efektów kształcenia z kolokwium oraz pracy w grupie
ćwiczenia (C)	3	Opanował większość treści programowej na poziomie podstawowym, wiedza chaotyczna, wymaga prostych pytań naprowadzających, wykonanie zadanej pracy. 61-68% punktów uzyskanych łącznie z kolokwium, pracy w grupie, prezentacji i aktywności na zajęciach.
	3,5	Opanował większość treści programowej na poziomie zadawalającym, po ukierunkowaniu prezentuje swoją wiedzę, potrafi ją wykorzystać, wykonanie zadanej pracy. 69- 76% punktów uzyskanych łącznie z kolokwium, pracy w grupie, prezentacji i aktywności na zajęciach.
	4	Treści programowe opanował na zadawalającym poziomie, samodzielnie prezentuje i wykorzystuje wiedzę w typowych sytuacjach, wykonanie zadanej pracy, aktywność na zajęciach. 77- 84% punktów uzyskanych łącznie z kolokwium, pracy w grupie, prezentacji i aktywności na zajęciach.
	4,5	Opanował pełny zakres treści programu zna nowości z zakresu przedmiotu, potrafi zastosować wiedzę w nowych sytuacjach po ukierunkowaniu, wykonanie zadanej pracy, aktywność na dobrym poziomie. 85-92% punktów uzyskanych łącznie z kolokwium, pracy w grupie, prezentacji i aktywności na zajęciach.
	5	Opanował pełny zakres treści programu zna nowości z zakresu przedmiotu, potrafi zastosować wiedzę w nowych sytuacjach po ukierunkowaniu, wykonanie zadanej pracy, aktywność na wysokim poziomie. 93-100% punktów uzyskanych łącznie z kolokwium, pracy w grupie, prezentacji i aktywności na zajęciach.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40	25
Udział w wykładach*	25	15
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	50
Przygotowanie do wykładu*	15	25
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	10	15
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelny podpis osoby prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....