

# KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

## Rok akademicki 2025/2026

|                           |                             |                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0114.7.WF2.B/C12.AFEZiSwSPP |                                                                                                                                                                       |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim                     | <b>Aktywność fizyczna, profilaktyka zdrowotna i sport w szkole ponadpodstawowej</b><br><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 kf. Małgorzata Markowska |
| 1.6. Kontakt                               | markos@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       | <b>Wykłady:</b> Wykład informacyjny, Objaśnienie, Metoda projektów<br><b>Ćwiczenia:</b> Dyskusja dydaktyczna, Metoda projektów, Objaśnienie |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.5. Wykaz literatury         | podstawowa                                                                                                                                  | 1. Corbin Ch.B, Welk G.J, Corbin W.R, Welk K.A. <i>Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie.</i> Zysk i S-ka. Poznań 2007.<br>2. Howley E.T, Franks B.D. <i>Fitness professional's handbook, Human Kinetics.</i> Champaign 2007.<br>3. <i>Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents in the EU.</i> Publications Office of the European Union. Brussels 2018.<br>4. Mazur J, Małkowska-Szkutnik A, red. <i>Health and health behaviours of school-aged children in Poland.</i> IMiD. Warsaw 2019. |
|                               | uzupełniająca                                                                                                                               | 1. Rogacka A. <i>Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej.</i> ORE. Warszawa 2014.<br><a href="http://www.bc.ore.edu.pl/Content/594/poradnik+wf_interaktywny.pdf">http://www.bc.ore.edu.pl/Content/594/poradnik+wf_interaktywny.pdf</a><br>2. Parrish AM et al. <i>School-based physical activity promotion: recent evidence.</i> <i>Health Educ Res.</i> 2018;33(5):327–334.                                                                                                            |

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

#### 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 ponadpodstawowej.
2. Wskazania do podejmowania aktywności fizycznej oraz sportu młodzieży ponadpodstawowej 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 <b>WIEDZY:</b>                  |                                                                                                                                                     |                                                 |
| W01                                        | Posiada rozszerzoną wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej oraz sportu na organizm ludzki i zdrowie.                                           | WF2P_W05<br>WF2P_W08<br>WF2P_W10                |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                                                                     |                                                 |
| U01                                        | Potrafi zaplanować i zastosować aktywność fizyczną adekwatną do potrzeb młodzieży ponadpodstawowej.                                                 | WF2P_U06                                        |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                     |                                                 |
| 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<br>(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% uzyskanych z egzaminu pisemnego                                                                                                                   |
|                | 3,5   | 69-76% z egzaminu uzyskanych z egzaminu pisemnego                                                                                                        |
|                | 4     | 77-84% z egzaminu uzyskanych z egzaminu pisemnego                                                                                                        |
|                | 4,5   | 85-92% z egzaminu uzyskanych z egzaminu pisemnego                                                                                                        |
|                | 5     | 93-100% z egzaminu, zagadnienia dotyczące zainteresowań aktywności fizycznej, zdrowia i sportu w szkole ponadpodstawowej uzyskanych z egzaminu pisemnego |
| ćwiczenia (C)* | 3     | Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 50%.                                                                                                                 |
|                | 3,5   | Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.                                                                                                                 |
|                | 4     | Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 70%.                                                                                                                 |
|                | 4,5   | Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%.                                                                                                                 |
|                | 5     | Czynny udział w ćwiczeniach w 100%.                                                                                                                      |

## 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> | <b>30</b>           | <b>20</b>             |
| <i>Udział w wykładach*</i>                                                                    | 15                  | 10                    |
| <i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>                                  | 15                  | 10                    |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>                                     | <b>20</b>           | <b>30</b>             |
| <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                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                                   | <b>50</b>           | <b>50</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                               | <b>2</b>            | <b>2</b>              |

*\*niepotrzebne usunąć*

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

.....