

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.4.ZP2.D.AFWZICH	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Aktywność fizyczna w zdrowiu i chorobie
	angielskim	Physical activity in health and disease

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia magisterskie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Małgorzata Markowska, dr Agata Michalska
1.6. Kontakt	malgorzata.markowska@ujk.edu.pl michalska.agata@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	elementarna wiedza z zakresu problematyki aktywności fizycznej, zdrowia, stylu życia

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: <i>Wykład informacyjny (WI)</i> <i>Objaśnienie (OB)</i> Ćwiczenia: <i>Dyskusja dydaktyczna (DD)</i> <i>Objaśnienie (OB)</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., 2006, <i>Welk K.A. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie</i> , Zysk i S-ka. 2. Howley E.T., Franks B.D., 2007, <i>Fitness professional's handbook, Human Kinetics</i> .
	uzupełniająca	1. Mazurek J., 2020, <i>Aktywność fizyczna seniora</i> , Wyd. Dragon. 2. Jegier A., 2005, <i>Aktywność ruchowa w promocji zdrowia oraz zapobieganiu chorobom przewlekłym [W]: Jegier A., Nazar K., Dziak A., (red.) Medycyna Sportowa. Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, Warszawa</i> .

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi problematyki aktywności fizycznej. Rola profilaktyki. C2. Zapoznanie studenta z i teoretycznymi podstawami programowania aktywności fizycznej. Ćwiczenia: C1. Kształtowanie u studenta umiejętności organizacji, planowania i realizacji aktywności fizycznej. C2. Kształtowanie u studenta postawy dbałości o zdrowie.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady - Wprowadzenie do problematyki aktywności fizycznej, sprawności fizycznej, zdrowia, stylu życia. - Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej. Funkcje aktywności ruchowej. - Zagrożenia wynikające z hipokinezy. Minimum i optimum aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych i płci z uwzględnieniem funkcji prokreacyjnych. Piramida aktywności fizycznej. - Obszary zdrowia. Profilaktyka zdrowotna. - Problematyka sportu i rekreacji ruchowej. Ćwiczenia - Miejsce i rola aktywności fizycznej w stylu życia. - Wskazania do podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem potrzeb rozwojowych, wieku i zdrowia, rodzaju aktywności zawodowej.

3. Działania w zakresie profilaktyki zdrowia. Mierniki zdrowia.
4. Formy sportowe i rekreacyjne.
5. Diagnoza i ocena sprawności funkcjonalnej w programach aktywności fizycznej osób starszych (Skala Oceny Podstawowych Czynności dnia Codziennego Katza – ADL, Skala Lawtona – IADL, Skala Barthel, Skala Pomiaru Niezależności Funkcjonalnej – FIM, Test Sprawności Funkcjonalnej Osób Starszych – FFFT, Test Oceny Sprawności Funkcjonalnej Osób Starszych – TUG, Skala Oceny Równowagi Berga, Test Romberga, Skala Oceny Funkcji Poznawczych – MMSE, Skala Oceny Siły Mięśniowej Lovetta, Skala Oceny Bólu – VAS).
6. Aktywność fizyczna osób w chorobach: układu sercowo –naczyniowego (choroba wieńcowa serca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu), pulmonologicznych i układu oddechowego, cukrzycy, układu mięśniowo – szkieletowego (osteoporoza, choroby zwyrodnieniowe, reumatoidalne zmiany stawów, zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa), układu nerwowego (choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane). Aktywność fizyczna w okresie ciąży, porodu i okresie okołomenopauzalnym.

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada rozszerzoną wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie	ZP2A_W03
W02	Rozumie miejsce aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej	
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Umie ocenić wskazania do podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb zdrowotnych	ZP2A_U05 ZP2A_U06
U02	Potrafi zaplanować aktywność fizyczną adekwatną do potrzeb określonej grupy społecznej	
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Prezentuje pozytywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, stanowi wzór w zakresie dbałości o swoje zdrowie i ciała	ZP2A_K02

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Prezentacja multimedialna			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jaki?)* np. test - stosowany w e-learningu		
	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							
W02										x				x							
U01										x				x							
U02										x				x							
K01														x							

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	W 61-68% przygotował prezentację związaną z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie
	3,5	W 69-76% przygotował prezentację związaną z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie
	4	W 77-84% i przygotować prezentację związaną z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie
	4,5	W 85-92% i przygotował prezentację związaną z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie
	5	W 93-100% przygotował prezentację związaną z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie
ćwiczenia (C)*	3	W 61-68% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizyczne i zdrowia

	3,5	W 69-76% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizycznej i zdrowia
	4	W 77-84% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizycznej i zdrowia
	4,5	W 85-92% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizycznej i zdrowia
	5	W 93-100% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizycznej i zdrowia

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	30
<i>Udział w wykładach</i>	15
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	8
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	8
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa</i>	2
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej</i>	2
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....