

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0919.4.ZP2.D.AFWZICH

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Aktywność fizyczna w zdrowiu i chorobie

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Physical activity in health and disease

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/Niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr Małgorzata Markowska dr Agata Michalska
1.6. Kontakt	malgorzata.markowska@ujk.edu.pl michalska.agata@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Elementarna wiedza z zakresu problematyki aktywności fizycznej, zdrowia, stylu życia

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady (W), ćwiczenia (C). Obecność na wszystkich formach zajęć jest obowiązkowa
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład informacyjny, objaśnienie Ćwiczenia: dyskusja panelowa, objaśnienie
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Żurek G., Blecharz J., Żurek A. (redaktorzy wydania polskiego). Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia. Edra Urban & Partner. Wrocław, 2023. 2. Mazurek J. Aktywność fizyczna seniora. Wydawnictwo Dragon. Bielsko-Biała, 2020. 3. Ciężczyk P. (pod redakcją), Fizjologia wysiłku, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2024. 4. Dąbrowski R., Smolis-Bąk E. (pod redakcją), Nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2023. 5. Praca zbiorowa, Cukrzyca a aktywność fizyczna. Poznaj bezpieczne zestawy ćwiczeń i zasady zdrowego wypoczynku, Wiedza i Praktyka, Warszawa, 2024. 6. https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/WNoZ_jednostki/wnoz-z-zintegrowanej-opieki-medycznej/monografie/zachowania_prozdrowotne_jako_element_aktwnosci_zyciowej_czlowieka_tom_ii-skompresowany.pdf
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Jegier A., Nazar K., Dziak A. (pod redakcją), Medycyna sportowa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL/Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, Warszawa–Łódź, 2013. 2. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) – „Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć) (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

1. Wprowadzenie do problematyki aktywności fizycznej, sprawności fizycznej, zdrowia, stylu życia.
2. Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej. Funkcje aktywności ruchowej.
3. Zagrożenia wynikające z hipokinezji. Minimum i optimum aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych i płci. Piramida aktywności fizycznej.
4. Obszary zdrowia. Profilaktyka zdrowotna.
5. Problematyka sportu i rekreacji ruchowej.

Ćwiczenia

1. Miejsce i rola aktywności fizycznej w stylu życia.
2. 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 Alzheimer, stwardnienie rozsiane). Aktywność fizyczna w okresie ciąży, porodu i okresie okołomenopauzalnym.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	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 ciało.	ZP2A_K02
-----	---	----------

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Projekt	Praca własna	Prezentacja multimedialna
---------------------------------	---------	--------------	---------------------------

Forma zajęć

1 : 2:	W	C	W	C	W	C
W01		+		+	+	
W02		+		+	+	
U01		+		+	+	
U02		+		+	+	
K01		+		+		

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie prezentacji związanej z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie, weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 61% do 68%.
3,5	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie prezentacji związanej z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie, weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 69% do 76%.
4,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie prezentacji związanej z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie, weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 77% do 84%.
4,5	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie prezentacji związanej z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie, weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 85% do 92%.
5,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie prezentacji związanej z zagadnieniem wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki i szeroko pojęte zdrowie, weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 93% do 100%.

Forma zajęć:**ĆWICZENIA (C)** (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie pracy własnej (projektu związanego z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizyczne i zdrowia), weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 61% do 68%.
3,5	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie pracy własnej (projektu związanego z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizyczne i zdrowia), weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 69% do 76%.
4,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie pracy własnej (projektu związanego z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizyczne i zdrowia), weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 77% do 84%.
4,5	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie pracy własnej (projektu związanego z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizyczne i zdrowia), weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 85% do 92%.
5,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie pracy własnej (projektu związanego z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizyczne i zdrowia), weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 93% do 100%.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	30	30
Udział w wykładach	15	15
Udział w ćwiczeniach	15	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	20	20
Przygotowanie do wykładu	8	8
Przygotowanie do ćwiczeń	8	8
Zebranie materiałów do projektu	2	2
Opracowanie prezentacji multimedialnej	2	2
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

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

.....