

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Rekreacja ruchowa

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Rekreacja zdrowotna
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANRR3
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	5
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	—
6	10	20	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Znajomość zagrożeń wynikających z braku aktywności fizycznej i niewłaściwego stylu życia oraz opanowanie umiejętności programowania aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia i profilaktyce wybranych schorzeń.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólna znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka.
- 2 Znajomość podstaw programowania i realizacji zajęć rekreacyjnych, w szczególności zasad doboru treści, metod, form i środków w stosowaniu ruchu.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna i rozumie teoretyczne podstawy kształtowania zdrowia i profilaktyki zdrowotnej.
- EK2 Wiedza: Zna i rozumie wpływ aktywności fizycznej na wybrane aspekty zdrowia człowieka.
- EK3 Wiedza: Posiada umiejętność dostrzegania ograniczeń zdrowotnych w podejmowaniu aktywności fizycznej.
- EK4 Wiedza: Potrafi opracować program ruchowych zajęć prozdrowotnych dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestników.
- EK5 Kompetencje społeczne: Realistycznie ocenia swoje możliwości i kompetencje w zakresie rozpoznania potrzeb zdrowotnych i możliwości podejmowania wysiłku fizycznego przez uczestników zajęć rekreacyjnych.
- EK6 Kompetencje społeczne: Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo ćwiczących podczas wysiłku zdrowotnego, szczególnie w zakresie dostrzegania potencjalnych zagrożeń.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Pojęcie i wymiary zdrowia. Wskaźniki zdrowia pozytywnego w sferze fizycznej. Zdrowie a sprawność fizyczna - wspólne komponenty i ich znaczenie dla zdrowia oraz sprawności fizycznej. Pojęcie sprawności prozdrowotnej. Czynniki kształtujące zdrowie człowieka. Pojęcie stylu życia i zachowań zdrowotnych. Zachowania zdrowotne mające pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Dane statystyczne charakteryzujące wybrane elementy stylu życia współczesnych rozwiniętych społeczeństw.	3
W2	Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej. Wpływ wysiłku fizycznego na funkcje wybranych układów wewnętrznych mających istotny związek ze zdrowiem człowieka. Negatywne skutki braku aktywności fizycznej.	2
W3	Pojęcie i klasyfikacja chorób cywilizacyjnych. Pojęcie i charakterystyka wybranych chorób hipokinetycznych (układu krążenia, metabolicznych, układu ruchu).	3
W4	Podstawy wysiłku fizycznego podejmowanego w celach profilaktyki zdrowotnej (zwiększone ryzyko zachorowania): wskazania i przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej; rodzaje i formy prozdrowotnej aktywności fizycznej, zasady dozowania obciążeń wysiłkowych w celach zdrowotnych, zalecane metody realizacji obciążeń wysiłkowych, struktura jednostki treningowej; klasyfikacja objawów tolerancji wysiłku fizycznego.	2
	RAZEM	10

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Metody oceny stylu życia i pomiaru aktywności fizycznej osób w różnym wieku i o różnych potrzebach zdrowotnych.	4
C2	Przygotowanie do ćwiczeń fizycznych: klasyfikacja i charakterystyka poziomów ryzyka dla podejmowania aktywności fizycznej; czynniki ryzyka i objawy chorobowe zwiększające ryzyko podejmowania wysiłku fizycznego; zdrowotne (fizjologiczne) znaczenie poszczególnych części zajęć ruchowych: rozgrzewki, części głównej ćwiczeń i uspokojenia organizmu po ćwiczeniach.	2
C3	Trening zdrowotny w profilaktyce i łagodzeniu objawów chorób układu krążenia (choroby niedokrwiennej serca i nadciśnienia tętniczego): zalecane formy wysiłku, obciążenia treningowe. Programy aktywności fizycznej dla osób zagrożonych chorobami układu krążenia.	3
C4	Trening zdrowotny w profilaktyce i leczeniu chorób metabolicznych (zespół metaboliczny, miażdżyca, cukrzyca, otyłość): zalecane formy wysiłku, obciążenia i metody treningowe. Programy aktywności fizycznej dla osób zagrożonych chorobami metabolicznymi.	3
C5	Trening zdrowotny w profilaktyce i leczeniu chorób układu oddechowego: zalecane formy wysiłku, obciążenia i metody treningowe. Programy aktywności fizycznej dla osób zagrożonych chorobami układu oddechowego.	2
C6	Trening zdrowotny w profilaktyce schorzeń układu ruchu: zalecane rodzaje i formy ćwiczeń. Programy aktywności fizycznej dla osób zagrożonych chorobami układu ruchu.	4
C7	Metody oceny skuteczności treningu zdrowotnego.	2
	RAZEM	20

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Projekty
- M4 Wykłady
- M5 Dyskusja



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	125
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	5

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
F2	Referat
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Pozytywne oceny formujące
2	Pozytywny wynik egzaminu pisemnego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Egzamin pisemny - 50% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.
NA OCENĘ 4	Egzamin pisemny - 75% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.
NA OCENĘ 5	Egzamin pisemny - 100% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Egzamin pisemny - 50% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.
NA OCENĘ 4	Egzamin pisemny - 75% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.
NA OCENĘ 5	Egzamin pisemny - 100% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	



NA OCENĘ 3	Referat - na temat wskazań i przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby zagrożone wybranymi schorzeniami hipokinetycznymi - zawiera podstawowe wymagane treści.
NA OCENĘ 4	Referat - na temat wskazań i przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby zagrożone wybranymi schorzeniami hipokinetycznymi - zawiera trochę dodatkowych treści.
NA OCENĘ 5	Referat - na temat wskazań i przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby zagrożone wybranymi schorzeniami hipokinetycznymi - zawiera sporo dodatkowych treści.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Projekt indywidualny - programu aktywności fizycznej dla osoby zagrożonej wybranym schorzeniem hipokinetycznym - poprawny, ale przeciętny program.
NA OCENĘ 4	Projekt indywidualny - programu aktywności fizycznej dla osoby zagrożonej wybranym schorzeniem hipokinetycznym - poprawny, atrakcyjny program.
NA OCENĘ 5	Projekt indywidualny - programu aktywności fizycznej dla osoby zagrożonej wybranym schorzeniem hipokinetycznym - poprawny, bardzo atrakcyjny program.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat kompetencji zawodowych - rzadko.
NA OCENĘ 4	Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat kompetencji zawodowych - średnio często.
NA OCENĘ 5	Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat kompetencji zawodowych - często.
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat konieczności dostrzegania zagrożeń wynikających z podejmowania wysiłku fizycznego - rzadko.
NA OCENĘ 4	Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat konieczności dostrzegania zagrożeń wynikających z podejmowania wysiłku fizycznego - średnio często.
NA OCENĘ 5	Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat konieczności dostrzegania zagrożeń wynikających z podejmowania wysiłku fizycznego - często.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W08, K_W09	Cel1	W1 W4 C2		F2 P1
EK2	K_W08, K_W09	Cel1	W4 W2 C3 C4 C5 C6		F2 P1
EK3	K_U04	Cel1	W4 C2 C3 C4 C5 C6 W3		F2 F1 P1
EK4	K_U14	Cel1	C2 C3 C4 C5 C6 C7		F2 F1
EK5	K_K02	Cel1	W1 W4 C2 W2 C3 C4 C5 C6 W3 C7 C1		F3
EK6	K_K08	Cel1	W1 W4 C2 W2 C3 C4 C5 C6 W3 C7 C1		F3



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Kuński Henryk** — *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa, 2002, Agencja Wydawnicza Medsportpress
- 2 **Kucio C, Nowak Z. (red.)** — *Trening fizyczny w wybranych chorobach narządów wewnętrznych. Dlaczego? Jak?*, Katowice, 2011, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Kuński H., Janiszewski M.** — *Poradnik lekarski aktywności ruchowej osób w wieku średnim*, Warszawa, 1985, PZWL
- 2 **Eberhard R. (red.)** — *Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej*, Warszawa, 2011, Almamer
- 3 **Drabik J. (red.)** — *Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego*, Gdańsk, 2006, Gdańsk

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Danuta Żizka (kontakt: danuta.zizka@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Mirosław Szyndera (kontakt: miroslaw.szyndera@awf.krakow.pl)

dr Danuta Żizka-Salamon (kontakt: danuta.zizka@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....