

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: II

Specjalności: Zarządzanie Ośrodkami SPA

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Programy zdrowego stylu życia
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANSP8
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
4	10	10	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Znajomość i umiejętność identyfikowania czynników kształtujących dobre zdrowie i wellness oraz planowania programu zdrowego stylu życia dla osób w różnym wieku, w szczególności uwzględniając plan aktywności fizycznej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Brak wymagań wstępnych.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Rozumie wpływ hipokinezy na funkcje wybranych układów wewnętrznych i udział w rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz poddaje analizie możliwości wykorzystywania aktywności fizycznej dla ich ograniczania lub eliminowania

EK2 Wiedza: Rozumie wpływ wybranych zmian cywilizacyjnych na styl życia oraz związane z tym zagrożenia i możliwości ich ograniczania przez aktywność rekreacyjną

EK3 Wiedza: Potrafi opracować i zaprezentować program działań prozdrowotnych dla osób o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych

EK4 Wiedza: Potrafi tworzyć programy zajęć rekreacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej

EK5 Kompetencje społeczne: Potrafi formułować samodzielne opinie dotyczące działalności zawodowej w zakresie inicjatora zdrowego stylu życia

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Pojęcia: zdrowie, wellness, jakość życia. Wymiary zdrowia i wellness: emocjonalno-umysłowy, intelektualny, fizyczny, społeczny, duchowy. Sprawność fizyczna i jej zdrowotne komponenty. Kondycja fizyczna. Sprawność fizyczna a zdrowie.	1
W2	Pojęcia: styl życia, zachowania zdrowotne negatywne i pozytywne, prozdrowotny styl życia. Priorytetowe zachowania zdrowego stylu życia. Filozofia HELP (Health-Everyone-Lifetime-Personal). Udział wybranych elementów stylu życia w rozwoju najczęstszych chorób cywilizacyjnych.	1
W3	Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej: kształtowanie zdrowia i profilaktyka zdrowotna. Opanowanie umiejętności planowania aktywności fizycznej. Piramida aktywności fizycznej: aktywność fizyczna związana z trybem życia; trening zdrowotny.	3
W4	Budowa ciała i jej związek ze zdrowiem człowieka. Wskaźniki budowy ciała. Zagrożenia dla zdrowia wynikające z nadwagi i niedoboru tkanki tłuszczowej. Związek diety, aktywności fizycznej i nadwagi. Zasady układania skutecznych programów odchudzania.	3
W5	Stres a zdrowie człowieka. Reakcje w stresie i ich wpływ na zdrowie. Szacowanie poziomu doświadczanego stresu i odporności na stres. Ćwiczenia psychofizyczne i ich znaczenie dla łagodzenia wpływu stresu na zdrowie człowieka.	2
	RAZEM	10



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Samooocena własnego stylu życia. Samooocena własnego samopoczucia i kondycji fizycznej.	1
C2	Wykorzystywanie umiejętności samokontroli do przyjęcia zdrowego stylu życia. Czynniki wpływające na zmiany w zachowaniach prozdrowotnych.	1
C3	Planowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej: poziomy ryzyka dla aktywności fizycznej i ich charakterystyka, diagnozowanie potrzeb i możliwości w zakresie uprawiania aktywności fizycznej, przygotowanie do ćwiczeń fizycznych, planowanie wysiłku fizycznego zgodnie z zasadami piramidy aktywności fizycznej. Opracowanie programu aktywności fizycznej dla osób o różnych potrzebach zdrowotnych (kształtowanie zdrowia, profilaktyka zdrowotna w stanach zagrożenia chorobami układu krążenia, przemiany materii, układu ruchu).	4
C4	Metody oceny aktywności fizycznej. Metody oceny efektywności wysiłku fizycznego (testy sprawności fizycznej).	2
C5	Ćwiczenia psychofizyczne i ich znaczenie dla zdrowia człowieka. Ćwiczenia psychofizyczne w programie zdrowego stylu życia.	2
	RAZEM	10

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
M2 Praca w grupach
M3 Wykłady

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
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	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
F2	Referat

**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	Referat na temat wybranych zmian cywilizacyjnych i ich wpływu na styl życia i zdrowie człowieka - poprawny, zawiera niezbędne informacje.
NA OCENĘ 4	Referat na temat wybranych zmian cywilizacyjnych i ich wpływu na styl życia i zdrowie człowieka - ciekawy, wykracza poza zakres niezbędnych informacji.
NA OCENĘ 5	Referat na temat wybranych zmian cywilizacyjnych i ich wpływu na styl życia i zdrowie człowieka - ciekawy, krytyczny.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Projekt indywidualny - program prozdrowotnej aktywności fizycznej uwzględniający indywidualne potrzeby i możliwości, jak również zalecane rodzaje i formy wysiłku zdrowotnego - poprawny, podstawowy program uwzględniający jedną formę wysiłku fizycznego.
NA OCENĘ 4	Projekt indywidualny - program prozdrowotnej aktywności fizycznej uwzględniający indywidualne potrzeby i możliwości, jak również zalecane rodzaje i formy wysiłku zdrowotnego - uwzględnia zróżnicowane formy aktywności fizycznej w profilaktyce określonego schorzenia.
NA OCENĘ 5	Projekt indywidualny - program prozdrowotnej aktywności fizycznej uwzględniający indywidualne potrzeby i możliwości, jak również zalecane rodzaje i formy wysiłku zdrowotnego - uwzględnia zróżnicowane formy aktywności fizycznej w kontekście zróżnicowanych potrzeb zdrowotnych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Projekt indywidualny - program zajęć rekreacyjnych upowszechniający zdrowy styl życia - poprawny, zawiera wszystkie niezbędne formy zajęć.
NA OCENĘ 4	Projekt indywidualny - program zajęć rekreacyjnych upowszechniający zdrowy styl życia - atrakcyjny zawiera dodatkowe formy zajęć.
NA OCENĘ 5	Projekt indywidualny - program zajęć rekreacyjnych upowszechniający zdrowy styl życia - bardzo atrakcyjny, zawiera wiele dodatkowych form zajęć.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Projekt indywidualny własnej działalności zawodowej w zakresie upowszechniania zdrowego stylu życia - poprawny, przeciętny.
NA OCENĘ 4	Projekt indywidualny własnej działalności zawodowej w zakresie upowszechniania zdrowego stylu życia - dobry.
NA OCENĘ 5	Projekt indywidualny własnej działalności zawodowej w zakresie upowszechniania zdrowego stylu życia - atrakcyjny.



10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY Kształcenia dla przedmiotu	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W03, K_W06	Cel1	W1 W2 W3		P1
EK2	K_W03, K_W06	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5		F2 P1
EK3	K_U04	Cel1	C1 C2 C3 C4 C5		F1
EK4	K_U10	Cel1	C1 C2 C3 C4 C5		F1
EK5	K_K08	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 C1 C2 C3 C4 C5		F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Corbin Ch. B. i wsp. — *Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie*, Poznań, 2007, Wyd. Zysk i S-ka
- 2 Kuński Henryk — *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa, 2002, Agencja Wydawnicza Medsportpress
- 3 Drabik Józef — *Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego*, Gdańsk, 2006, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Eberhard R. (red.) — *Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej*, Warszawa, 2011, Almamater

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Danuta Żiżka-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)

.....