

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Gimnastyka korekcyjna

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Edukacja zdrowotna    |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Health Education      |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASC4         |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty kierunkowe |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00                  |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                |
| SEMESTRY                                | 6                     |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 6       | 15     | 15        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zapoznanie z obszarami oraz teoretycznymi i metodycznymi podstawami edukacji zdrowotnej.  
Cel2 Edukacja w zakresie behawioralnych i psychospołecznych uwarunkowań zdrowia oraz kształtowanie wzorców zdrowego stylu życia.  
Cel3 Przygotowanie liderów i koordynatorów edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawy biochemii i fizjologii człowieka Podstawy żywienia człowieka Podstawy pedagogiki, psychologii i socjologii

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Dysponuje podstawową wiedzą w zakresie biologicznych oraz behawioralnych, psychospołecznych i środowiskowych uwarunkowań zdrowia  
EK2 Wiedza: Zna podstawowe zasady promocji zdrowego stylu życia  
EK3 Wiedza: Zna miejsce edukacji zdrowotnej w nowej podstawie programowej WF oraz teoretyczne podstawy i metody stosowane w edukacji zdrowotnej. Ma wiedzę i zna terminologię edukacji zdrowotnej.  
EK4 Wiedza: Potrafi diagnozować uwarunkowania stanu zdrowia i niektóre problemy zdrowotne dzieci i młodzieży  
EK5 Wiedza: Potrafi podjąć działania edukacyjne w zakresie promocji zdrowia. Potrafi zastosować teorię i metodykę edukacji zdrowotnej w praktyce  
EK6 Wiedza: Potrafi identyfikować zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne  
EK7 Wiedza: Potrafi interpretować niektóre wskaźniki stanu zdrowia  
EK8 Wiedza: Potrafi opracować programy profilaktyczno-promocyjne w zakresie obszarów edukacji zdrowotnej wyszczególnionych w podstawie programowej I-III etapu edukacyjnego  
EK9 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy o zdrowiu i profilaktyce chorób oraz dbałość o zdrowy styl życia.  
EK10 Kompetencje społeczne: Jest zdolny do rozwiązywania niektórych problemów zdrowotnych poprzez podejmowanie zachowań prozdrowotnych

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                           | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Biomedyczny i holistyczny paradygmat zdrowia. Profilaktyka i promocja zdrowia a edukacja zdrowotna. Edukacja zdrowotna w założeniach Narodowego Programu Zdrowia | 2             |
| W2 | Teoretyczne i metodyczne podstawy edukacji zdrowotnej                                                                                                            | 2             |
| W3 | Stres psychologiczny jako czynnik ryzyka zdrowia. Wzorce radzenia sobie ze stresem                                                                               | 2             |
| W4 | Zaburzenia odżywiania (anorexia nervosa, bulimia nervosa i inne)- etiologia, profilaktyka i leczenie                                                             | 2             |
| W5 | Trening zdrowotny w promocji zdrowia dzieci, młodzieży i dorosłych                                                                                               | 2             |
| W6 | Zdrowotne aspekty toksykomanii (nikotynizmu, alkoholizmu, lekomanii i narkomanii)                                                                                | 5             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                            | 15            |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                        | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Wprowadzenie do problematyki edukacji zdrowotnej. Edukacja zdrowotna w nowej podstawie programowej wychowania fizycznego I-III etapu edukacji | 2             |
| Ć2 | Analiza uwarunkowań zdrowia w modelu holistycznym (Mandala Zdrowia i inne)                                                                    | 2             |
| Ć3 | Przegląd i ocena metod stosowanych w edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży                                                                   | 2             |
| Ć4 | Promocja racjonalnego żywienia dzieci i młodzieży w edukacji zdrowotnej                                                                       | 2             |
| Ć5 | Profilaktyka zaburzeń odżywiania dzieci i młodzieży (w tym anoreksji i bigoreksji)                                                            | 2             |
| Ć6 | Wybrane problemy zdrowia psychospołecznego dzieci i młodzieży (konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem psychologicznym)                | 2             |
| Ć7 | Profilaktyka uzależnień wśród dzieci i młodzieży                                                                                              | 3             |
|    | RAZEM                                                                                                                                         | 15            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Burza mózgów
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Wykłady
- M5 Prezentacje multimedialne
- M6 Projekty

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 2                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 30                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 35                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                                        |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 4                                                          |

## 9 METODY OCENY

tested boost

## OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Aktywność na zajęciach |
| F2 | Projekt zespołowy      |
| F3 | Odpowiedź ustna        |

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

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

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

|   |                            |
|---|----------------------------|
| 1 | Pozytywna ocena z egzaminu |
|---|----------------------------|

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1  |                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3           | 60% poprawnych odpowiedzi w teście egzaminacyjnym |
| NA OCENĘ 4           | 75% poprawnych odpowiedzi w teście egzaminacyjnym |
| NA OCENĘ 5           | 90% poprawnych odpowiedzi w teście egzaminacyjnym |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2  |                                                   |
| NA OCENĘ 3           | 60% poprawnych odpowiedzi w teście egzaminacyjnym |
| NA OCENĘ 4           | 75% poprawnych odpowiedzi w teście egzaminacyjnym |
| NA OCENĘ 5           | 90% poprawnych odpowiedzi w teście egzaminacyjnym |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3  |                                                   |
| NA OCENĘ 3           | 60% poprawnych odpowiedzi w teście egzaminacyjnym |
| NA OCENĘ 4           | 75% poprawnych odpowiedzi w teście egzaminacyjnym |
| NA OCENĘ 5           | 90% poprawnych odpowiedzi w teście egzaminacyjnym |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4  |                                                   |
| NA OCENĘ 3           | 60% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| NA OCENĘ 4           | 75% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| NA OCENĘ 5           | 90% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5  |                                                   |
| NA OCENĘ 3           | 60% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| NA OCENĘ 4           | 75% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| NA OCENĘ 5           | 90% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6  |                                                   |
| NA OCENĘ 3           | 60% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| NA OCENĘ 4           | 75% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| NA OCENĘ 5           | 90% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 7  |                                                   |
| NA OCENĘ 3           | 60% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| NA OCENĘ 4           | 75% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| NA OCENĘ 5           | 90% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 8  |                                                   |
| NA OCENĘ 3           | 60% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| NA OCENĘ 4           | 75% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| NA OCENĘ 5           | 90% realizacji zaplanowanej umiejętności          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 9  |                                                   |
| NA OCENĘ 3           | raczej pozytywna postawa wobec zdrowia            |
| NA OCENĘ 4           | pozytywna postawa wobec zdrowia                   |
| NA OCENĘ 5           | zdecydowanie pozytywna postawa wobec zdrowia      |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 10 |                                                   |
| NA OCENĘ 3           | raczej pozytywna postawa wobec zdrowia            |
| NA OCENĘ 4           | pozytywna postawa wobec zdrowia                   |
| NA OCENĘ 5           | zdecydowanie pozytywna postawa wobec zdrowia      |

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**



| EFEKTY Kształcenia dla przedmiotu | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH        | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                   | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W08,<br>K_W10,<br>K_W13,<br>K_W15        | Cel2            | W1 W3 W4 W5<br>W6 Ć2 Ć5 Ć6<br>Ć7    |                    | F3 F1 P1      |
| EK2                               | K_W08,<br>K_W10,<br>K_W11,<br>K_W13, K_K07 | Cel2 Cel3       | W1 W3 Ć2 Ć6<br>Ć1 Ć4                |                    | F1 P1         |
| EK3                               | K_W10,<br>K_W15                            | Cel1            | W1 Ć1 W2 Ć3                         |                    | F1 P1         |
| EK4                               | K_W08,<br>K_W10, K_K07                     | Cel2            | W1 W3 W4 W5<br>Ć2 Ć5 Ć6 Ć7 Ć4       |                    | F2 F1 P1      |
| EK5                               | K_K07, K_K08                               | Cel1 Cel3       | Ć6 W2 Ć3                            |                    | F2            |
| EK6                               | K_W08,<br>K_W10                            | Cel2            | W1 W3 W4 W5<br>W6 Ć2 Ć5 Ć6<br>Ć7 Ć4 |                    | F2 F1         |
| EK7                               | K_W08                                      | Cel2            | W1                                  |                    | F3            |
| EK8                               | K_W08,<br>K_W10,<br>K_W15, K_K07           | Cel1 Cel2 Cel3  | Ć2 Ć5 Ć6 Ć1<br>W2 Ć3                |                    | F2            |
| EK9                               | K_K07, K_K08                               | Cel3            | Ć2                                  |                    | F3 F1         |
| EK10                              | K_K07, K_K08                               | Cel3            | Ć2                                  |                    | F3 F1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Woynarowska B.** — *Edukacja zdrowotna . Podręcznik akademicki.*, Warszawa, 2007, PZWL

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Woynarowska B.** — *ORGANIZACJA I REALIZACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W SZKOLE*, Warszawa, 2011, Ośrodek Rozwoju Edukacji
- 2 **Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K** — *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania.*, Warszawa, 2010, Wyd. Naukowe PWN

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Maria Gacek (kontakt: maria.gacek@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Maria Gacek (kontakt: maria.gacek@awf.krakow.pl)

mgr Małgorzata Morawska (kontakt: malgorzata.morawska@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)

.....

.....