

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023**INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu**

Sport i rekreacja w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych

2. Nazwa kierunku

Turystyka i Rekreacja

3. Poziom studiów

Studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS

2

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
V	15	15				

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca**

Ewelina Niżnikowska – dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE**8. Wymagania wstępne**

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu rekreacji

9. Cele przedmiotu

C1. Zapoznanie z kluczowymi pojęciami z zakresu edukacji zdrowotnej

C2. Zapoznanie z podstawowymi pojęciami z zakresu teorii sportu

C3. Omówienie powiązań edukacji zdrowotnej z profilaktyką zdrowia

C4. Wskazanie wybranych form aktywności fizycznej wykorzystywanych w treningu zdrowotnym

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01

Zna i rozumie kategorie pojęciowe i terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem

K_W02

EU02

Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym

K_W07

UMIEJĘTNOŚCI

EU03

Posiada umiejętność przygotowania i prezentowania w formie ustnej pisemnego raportu wyników własnych działań i przemyśleń z wykorzystaniem podstawowych ujęć teoretycznych, a także różnych źródeł

K_U06

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU04

Jest gotów do organizowania i kierowania pracą zespołów i

K_K01

	organizacji w środowisku pracy i poza nim	
EU05	Jest gotów do samodzielnego podejmowania zadań, szczególnie w sytuacji potrzeb wynikających ze zmieniającymi się warunkami realizacji imprez turystycznych czy zajęć rekreacyjnych	K_K04
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zdrowie <ol style="list-style-type: none"> a. Definiowanie zdrowia i choroby b. Modele zdrowia c. Wielowymiarowość zdrowia 2. Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość o zdrowie 3. Edukacja zdrowotna a profilaktyka 4. Wpływ ruchu na organizm człowieka. Motoryczność człowieka – jej aspekty, rodzaje i osobnicze uwarunkowania. 5. Rekreacja fizyczna jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej 6. Sport we współczesnym świecie. System szkolenia sportowego 7. Aktywność fizyczna a aktywność ruchowa 8. Aktywność fizyczna <ol style="list-style-type: none"> a. Definicja b. Pomiar c. Minimalna dawka aktywności fizycznej 9. Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej 10. Czynniki warunkujące aktywność fizyczną 		
Forma zajęć – ćwiczenia		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zdrowie 2. Mierniki zdrowia 3. Jakość życia związana ze zdrowiem 4. Styl życia i zachowania zdrowotne 5. Profilaktyka a promocja zdrowia 6. Określanie poziomu aktywności fizycznej 7. Aktywność fizyczna w profilaktyce wybranych jednostek chorobowych 8. Choroba niedokrwienna serca 9. Nadciśnienie tętnicze 10. Otyłość 11. Astma oskrzelowa 12. Cukrzyca 13. Zwyródnienie kręgosłupa 14. Osteoporoza 15. Podsumowanie zdobytej wiedzy - kolokwium 		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Prezentacje multimedialne		
2. Studiowanie literatury przedmiotu		
3. Demonstracja wybranych zachowań zdrowotnych		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Ocena prezentacji przygotowanej przez studenta		
2. Aktywny udział w zajęciach – dyskusja		
3. Ocenianie ciągłe – prace pisemne, kolokwium		
4. Zaliczenie pisemne		
5. Egzamin		
14. Obciążenie pracą studenta		

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	40
2. Nakład pracy studenta	10
suma	50
liczba punktów ECTS	2
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Borzucka-Sitkiewicz K. (red.) [2019], Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Wydawnictwo Impuls, Kraków.	
2. Dyzmann-Sroka A., Piotrowski T. [2017], Programy zdrowotne. Skuteczna profilaktyka zachorowań. Przykłady dobrych praktyk. Wydawnictwo PZWL, Warszawa	
3. Woynarowska B. [2017], Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka. Wydawnictwo PWN, Warszawa.	
4. Białek E. [2012], Edukacja zdrowotna w praktyce. Wydawnictwo Instytut Psychosyntezy, Warszawa	
Literatura uzupełniająca:	
1. Ryguła I. (red.) [2005], Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF, Katowice.	
16. Formy oceny – szczegóły	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem.</p> <p>Procentowy udział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności i kompetencje przyjmuje się na poziomie: W - 60%, U – 30%, K – 10%</p> <p>Egzamin pisemny sprawdzający wiedzę studenta wynikającą z treści wykładów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czas trwania 45 minut - forma pisemna – 30 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru - punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. - warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% max liczby punktów. <p>Skala ocen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 – 13,9 pkt. - niedostateczny (2,0) • 14,0 – 17,9 dostateczny (3,0) • 18,0 – 20,9 dostateczny plus (3,5) • 21,0 – 24,9 dobry (4,0) • 25,0 – 27,9 dobry plus (4,5) • 28,0 - 30,0 - bardzo dobry (5,0) <p>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna – 10 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi. <p>Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt.</p> <p>Skala ocen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 – 5,9 pkt. - niedostateczny (2,0) • 6,0 – 6,9 dostateczny (3,0) • 7,0 – 7,9 dostateczny plus (3,5) • 8,0 – 8,9 dobry (4,0) • 9,0 – 9,9 dobry plus (4,5) • 10,0 - bardzo dobry (5,0) <p>W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć kolokwium w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Student przygotowuje i przedstawia prezentację multimedialną, która oceniana jest w skali od 1 do 5 pkt. (1 pkt. – nast., 5 pkt. - bdb). 	

<ul style="list-style-type: none"> - Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć) - Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen (zaokrąglanie końcówek: $<0.25 - 0.0$; $0.25-0.74 - 0.5$; $>0.75 - 1.0$).
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem