

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu	Teoretyczne aspekty aktywności fizycznej
2. Nazwa kierunku	Turystyka i Rekreacja
3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
4. Liczba punktów ECTS	2

5. Liczba godzin w semestrze

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

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca

Joanna Baj-Korpak – dr
Agata Pocztarska-Głos – dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Brak

9. Cele przedmiotu

- C1. Zapoznanie z kluczowymi pojęciami związanymi z aktywnością fizyczną
C2. Zdobycie podstawowych umiejętności z zakresu oceny poziomu aktywności fizycznej
C3. Przybliżenie korzyści zdrowotnych aktywności fizycznej

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

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------------	---

WIEDZA

EU01	W pogłębionym stopniu zna i rozumie terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej	K_W02
------	---	-------

UMIEJĘTNOŚCI

EU02	Potrafi wykorzystywać umiejętność wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych	K_U12
EU03	Potrafi dbać o specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i artystycznych)	K_U13

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU04	Jest gotów do demonstrowania postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną	K_K02
EU05	Jest gotów do dbania o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników, przestrzegając i rozwijając zasady etyki	K_K03

zawodowej	
11. Treści programowe	
Forma zajęć – ćwiczenia	
1. Styl życia. Zachowania zdrowotne 2. Aktywność fizyczna a aktywność ruchowa – definiowanie 3. Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka – uczestnictwo w sporcie, rekreacji ruchowej, turystyce 4. Aktywność fizyczna a psychika – korzyści i zagrożenia 5. Determinanty poziomu aktywności fizycznej 6. Ocena poziomu aktywności fizycznej 7. Podstawowe uwarunkowania aktywności fizycznej. 8. Aktywizacja ruchowa a zmiany w strukturze wieku społeczeństwa. 9. Uczenie się i nauczanie czynności ruchowych w zajęciach ruchowych 10. Trening zdrowotny i trening funkcjonalny 11. Różne formy aktywności fizycznej 12. Metodyka treningu prozdrowotnego 13. Metody oceny poziomu sprawności fizycznej (testy sprawności fizycznej) 14. Trening w oparciu o technologie IT, monitorowanie treningu. 15. Zależność pomiędzy sportem, rekreacją ruchową, treningiem zdrowotnym i rehabilitacją ruchową	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne	
2. Studiowanie literatury przedmiotu	
3. Przybory (mini band, roller, piłki lekarskie, piłki do gier zespołowych, skrzynia)	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Aktywny udział w zajęciach – dyskusja	
2. Ocenianie ciągłe – prace pisemne, kolokwium	
3. Zaliczenie pisemne	
4. Ocena wybranych fragmentów zajęć prowadzonych przez studentów	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	30
2. Nakład pracy studenta	20
suma	50
liczba punktów ECTS	2
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Buśko K., Charzewska J., Kaczanowski K. (2010) Współczesne metody badań aktywności, sprawności i wydolności fizycznej człowieka. AWF, Warszawa.	
2. Guskowska M. (2013) Aktywność fizyczna i psychika: korzyści i zagrożenia. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.	
3. Starrett K., Cordoza G. (2016) Bądź sprawny jak lampart. Galaktyka. Łódź	
Literatura uzupełniająca:	
1. Berbeka J., Lipecki K. (2019) aktywność fizyczna z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Difin, Warszawa.	
2. Corbin Ch. i in. (2007) Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zys is-ka, Poznań.	
3. WHO, Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO 2020	
16. Formy oceny – szczegóły	

Warunkiem zaliczenia wykładów jest:

- uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia (forma pisemna – 40 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi.

Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt.

Skala ocen:

- 0 – 23,9 pkt. - niedostateczny (2,0)
- 24,0 – 27,9 dostateczny (3,0)
- 28,0 – 30,9 dostateczny plus (3,5)
- 31,0 – 34,9 dobry (4,0)
- 35,0 – 37,9 dobry plus (4,5)
- 38,0 - 40,0 - bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest:

- przygotowanie wskazanego tematu zajęć,
- konspekt oraz prowadzenie zajęć,
- kolokwium pisemne.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań. Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen oraz ocena z obserwacji zaangażowania pracy studenta w całym semestrze.

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