

## KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

### 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 podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane z profilaktyką zdrowia	K_W02, K_W07
EU02	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia	K_W07
EU03	Ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o kulturze fizycznej w zakresie niezbędnym dla studiowanego kierunku	K_W02

**UMIĘJĘTNOŚCI**

EU04	Jest przygotowany do samodzielnego zdobywania wiedzy i doskonalenia umiejętności w zakresie przedmiotu – posiada umiejętność prezentowania w formie ustnej wyników własnych działań i przemyśleń	K_U06
------	--	-------

**KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

EU05	Potrafi współdziałać w grupie, przyjmując w niej różne role	K_K01, K_K04
------	---	--------------

**11. Treści programowe**

Forma zajęć – wykłady

1. Zdrowie
  - 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
  - a. Definicja
  - b. Pomiar
  - c. Minimalna dawka aktywności fizycznej
9. Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej
10. Czynniki warunkujące aktywność fizyczną

#### **Forma zajęć – ćwiczenia**

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	34
2. Nakład pracy studenta	16
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.
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem.</b></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"> <li>- czas trwania 45 minut</li> <li>- forma pisemna – 30 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru</li> <li>- punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt.</li> <li>- warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% max liczby punktów.</li> </ul> <p>Skala ocen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 – 13,9 pkt. - niedostateczny (2,0)</li> <li>• 14,0 – 17,9 dostateczny (3,0)</li> <li>• 18,0 – 20,9 dostateczny plus (3,5)</li> <li>• 21,0 – 24,9 dobry (4,0)</li> <li>• 25,0 – 27,9 dobry plus (4,5)</li> <li>• 28,0 - 30,0 - bardzo dobry (5,0)</li> </ul> <p><b>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p>Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt.</p> <p>Skala ocen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 – 5,9 pkt. - niedostateczny (2,0)</li> <li>• 6,0 – 6,9 dostateczny (3,0)</li> <li>• 7,0 – 7,9 dostateczny plus (3,5)</li> <li>• 8,0 – 8,9 dobry (4,0)</li> <li>• 9,0 – 9,9 dobry plus (4,5)</li> <li>• 10,0 - bardzo dobry (5,0)</li> </ul> <p>W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć kolokwium w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Student przygotowuje i przedstawia prezentację multimedialną, która oceniana jest w skali od 1 do 5 pkt. (1 pkt. – nast., 5 pkt. - bdb).</li> <li>- Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)</li> <li>- Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen (zaokrąglanie końcówek: &lt;0.25 – 0.0; 0.25-0.74 – 0.5; &gt;0.75 – 1.0).</li> </ul>
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
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