

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu	Wykład monograficzny
2. Nazwa kierunku	Turystyka i Rekreacja
3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
4. Liczba punktów ECTS	1

5. Liczba godzin w semestrze

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

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca

Barbara Bergier - dr hab. prof.

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Brak

9. Cele przedmiotu

C1 Wychowanie do zdrowego stylu życia

C2 Wychowanie do edukacji permanentnej

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 oraz wyjaśnia zjawiska społeczne, humanistyczne, ścisłe i przyrodnicze oraz nauk o kulturze fizycznej	K_W01
EU02	W pogłębionym stopniu zna i rozumie terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej	K_W02
EU03	W pogłębionym stopniu zna i rozumie budowę i funkcje organizmu człowieka	K_W06
EU04	Zna i rozumie procesy psychospołeczne ważne dla zdrowia i jego ochrony oraz kultury fizycznej, zna objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych a także dysfunkcji społecznych oraz metody ich oceny	K_W07

UMIEJĘTNOŚCI

EU05	Potrafi wykazywać umiejętność merytorycznego argumentowania, formułowania wniosków oraz tworzenia syntetycznych podsumowań wykorzystując poglądy własne oraz innych autorów	K_U11
------	---	-------

EU06	Potrafi wykorzystywać umiejętność wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych	K_U12
EU07	Potrafi dbać o specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i artystycznych)	K_U13
EU08	Potrafi wykorzystywać zaawansowane umiejętności prowadzenia zajęć rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, artystycznych zachowań ruchowych w pracy z różnymi grupami społecznymi	K_U14
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU09	Jest gotów do twórczej pracy nad własnym rozwojem a także inspirowania do działań na rzecz edukacji permanentnej	K_K06
EU10	Jest gotów do pogłębiania poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	K_K07
EU11	Jest gotów do określenia priorytetów służących realizacji określonego przez siebie lub innych zadania	K_K08
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady/ ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.		
2. Pojęcie stylu życia – jego składowe i rodzaje 3. Procesy wychowania i kształcenia fizycznego oraz ich funkcje i struktura 4. Kształtowanie dyspozycji kierunkowych podstawowym kryterium wychowania fizycznego 5. Starzenie się ludności – ocena zjawiska 6. Wskazania do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze (gerokinezylogia) 7. Aktywność fizyczna a uwarunkowania zdrowotne w okresie starzenia się 8. Psychologiczne aspekty i skutki aktywności fizycznej osób starszych 9. Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem 10. Sztuka życia, kształtowanie relacji między jednostką a otoczeniem 11. Teoria „sześciu filarów” (nasze życie od wewnątrz)		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Prezentacje, filmy		
2. Studiowanie literatury przedmiotu		
3. Dyskusja		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Ocena prezentacji przygotowanych przez chętnych studentów		
2. Ocena aktywności studentów		
3. Kolokwium w formie testu		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		20
2. Nakład pracy studenta		5
suma		25
liczba punktów ECTS		1
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Osiński W. (2011) Teoria wychowania fizycznego. AWF im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu		
2. Osiński W.(2013) Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym Wydawnictwo Lekarskie, PZWL		

3. Woynarowska B. (2007) Edukacja zdrowotna. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
4. Cholewa J., Kunicki M., Cholewa J., (red.) Aktywność fizyczna a sprawność funkcjonalna, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, Racibórz 2018
Literatura uzupełniająca:
1. Płotka A. (2003) Zdrowy styl życia psychicznego. Lublin
16. Formy oceny – szczegóły
<p>Pisemne zaliczenie w formie testu. Czas trwania testu 20 minut, 20 pytań zamkniętych Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest ponad 50% wiedzy (11 punktów) Każda poprawna odpowiedź to 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt.</p> <p>0 – 10 pkt. –niedostateczny (2.0) 11 – 12 - dostateczny 13 – 14 – dostateczny plus (3.5) 15 – 16 dobry (4,0) 17 – 18 dobry plus (4,5) 19 – 20 bardzo dobry (5,0)</p> <p>Poza testem w ocenie końcowej zaliczenia uwzględniona zostanie dodatkowo wartość przygotowanej przez niektórych studentów prezentacji i poziom jej wygłoszenia.</p>
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