

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Prozdrowotne formy ruchu	
1012/P/I/I/ST/C _{2B} -4			Health-promoting forms of movement	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2022/23		
Kierunek w zakresie		kosmetologia		
		Nauk o zdrowiu		
Poziom studiów		pierwszy		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		IV		
Przynależność do grupy zajęć		C. Grupa zajęć obieralnych do wyboru		
Status przedmiotu		fakultatywny		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[30]	2 ECTS
		Ćwiczenia	[h]	
		Zajęcia praktyczne	[0]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów			ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu kosmetologa		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o zdrowiu		2 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Nie dotyczy		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		Mgr Michał Sulima		
Adres strony internetowej		www.wz.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		m.sulima@uthrad.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Zapoznanie z teoretycznym i praktycznym aspektem prozdrowotnych form ruchu o charakterze siłowym, gibkościowym i wytrzymałościowym. Podniesienie osobistej sprawności fizycznej studentów poprzez aktywny udział w zajęciach dydaktycznych. Nabycie umiejętności, planowania treningu zdrowotnego, jego kontrola oraz ocena efektów indywidualnego treningu.
Treści programowe:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zadania, cele i rodzaje rozgrzewki x1 2. Trening zdrowotny podstawowe pojęcia i zasady postępowania metodycznego w treningu zdrowotnym. Aktywność fizyczna a zdrowie. Kształtowania sprawności fizycznej w ujęciu Health Related Fitness (H-RF) x3 3. Trening zdrowotny - gibkości. Biologiczne podłoże kształtowania gibkości i metody jej rozwijania. zasady realizacji treningu zdrowotnego gibkościowego. Ćwiczenia gibkości o charakterze statycznym i dynamicznym. x4 4. Trening zdrowotny -siłowy z wykorzystaniem oporu własnego ciała i oporu zewnętrznego - współwiczający, piłki lekarskie, gumy theraband, smovey. x4 5. Ćwiczeń siłowe wykonywane indywidualnie i ze współwiczającym rozwijające siłę mięśni nóg, ramion, tułowia. x4 6. Ścieżki zdrowia rodzaje i metody realizacji (w przestrzeni zamkniętej- sali i otwartej (teren). Przygotowanie przykładowych ścieżek zdrowia w formie obwodu stacyjnego i toru przeszkód (o różnych akcentach: siłowy, gibkościowy, wytrzymałościowy). x3 7. Trening zdrowotny w terenie –różne formy kształtowania wytrzymałości. Sposoby określania intensywności wysiłku oraz wydatku energetycznego - praca z pulsometrem, akcelerometrem, x5 8. Trening zdrowotny- marszowy, metody diagnozowania sprawności krążeniowo oddechowej. Konstruowanie profilu wydolności (sprawności) prozdrowotnej. x5 9. Podsumowanie zajęć, zaliczenie przedmiotu. x1
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie; - metody aktywizujące: gry dydaktyczne, dyskusja dydaktyczna; - metody eksponujące: pokaz, film; - metody programowane: z wykorzystaniem komputera; - metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); - metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe; - metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana;
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p>Na ocenę końcową składa się: odpowiedź ustna (40%) obejmująca wiedzę przekazywaną na ćwiczeniach, konspekt treningu zdrowotnego (40%), aktywność na zajęciach (20%)</p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna podstawowe pojęcia i zasady postępowania metodycznego w treningu zdrowotnym	K_WG02 K_WK14	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne
W2	Zna biologiczne podłoże kształtowania gibkości, siły i wytrzymałości oraz metody ich rozwijania	K_WG03	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne
U1	Potrafi, samodzielnie zaplanować i organizować zajęcia treningu zdrowotnego	K_UW04 K_UO13 K_UO15 K_UU17	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Konspekt
K1	Jest gotów promować zdrowy styl życia	K_KO04 K_KO05	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne
K2	Jest gotów do realizowania prozdrowotnych form ruchu przez całe życie	K_KO03 K_KR07	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie ustne
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.:K_WG01 ..., ...					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kunski H. Trening zdrowotny dla osób dorosłych, 2003, Medsport. 2. Maciantowicz J. Nowak P. Bieganie sposób na życie, Wrocław, 2002, AWF. 3. Chodiniow W. Trening obwodowy w kulturze fizycznej i sporcie, Radom, 2011, Politechnika Radomska. 4. Adamczyk T, Goły M, Matuszkowiak A. Trening zdrowotny z Nordic Walking, 2009, Wydawnictwo Raabe. 5. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego,, Warszawa, 2001, PZWL. 6. Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej, Tarnów, 2004, Sport i Rehabilitacja. 7. Schleip R (red). Powieź. Sport i aktywność ruchowa. Edra Urban&Partner. 2017, Wrocław. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Osiński W. Geokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wyd. Lekarskie PZWL, 2013, Warszawa. 2. Friel J. Trening z pulsometrem,, Warszawa, 2010, Inne Spacery. 3. Drabik J. Polska w ruchu - wyzwanie dla zdrowia publicznego. Wydaw. AWF, 2011, Gdańsk

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w wykładach	X	X	X
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	30 h
Udział w konsultacjach	2 h	X	X
Przygotowanie do zajęć praktycznych	X	18 h	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2 h/ 0,1 ECTS	18 h /0,7 ECTS	30 h / 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi