

Wydział Farmaceutyczny

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

Aktywność ruchowa promocją zdrowia

Nazwa przedmiotu Aktywność ruchowa promocją zdrowia		
Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie na ocenę		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
Kierunek studiów Analityka Medyczna		Cykl dydaktyczny 2019/20
Języki wykładowe Polski		Profil studiów praktyczny
		Obligatoryjność fakultatywny
Poziom kształcenia jednolite magisterskie	Forma studiów stacjonarne	Dyscypliny Nauki medyczne
Koordinator przedmiotu	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
Prowadzący zajęcia	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
Grupa zajęć standardu C. Nauki behawioralne i społeczne		

Informacje podstawowe

Okres Semestr 6	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 1.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	15	

Okres Semestr 8	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 1.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	15	

Okres Semestr 9	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 1.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	15	

Wymagania wstępne i dodatkowe

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie na zajęcia rehabilitacyjne.

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Zapoznanie studenta z różnorodnymi formami aktywności ruchowej np. podstawowymi elementami technicznymi i taktycznymi zespołowych gier sportowych, fitnessu, ćwiczeń siłowych oraz wzmacniających siłę mięśniową, poprawiających koordynację ruchową i wydolność organizmu.
C2	Wszechstronny rozwój fizyczny organizmu, wykształcenie podstawowych cech motorycznych tj. siły, wytrzymałości, szybkości i koordynacji ruchowej oraz praca nad ich poprawą i utrzymaniem na odpowiednim poziomie.
C3	Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
C4	Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, akceptacji siebie i szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się
Wiedzy - Student zna i rozumie:		
W1	zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem i chorobą oraz społeczne uwarunkowania i ograniczenia wynikające z choroby	C.W7
Umiejętności - Student potrafi:		
U1	motywować innych do zachowań prozdrowotnych	C.U7
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:		
K1	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	O.K1

Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
1.	Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia, regulaminem SWFiS UJ CM oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego. Przedstawienie programu zajęć oraz możliwości kształtowania cech motorycznych poprzez ćwiczenia.	W1, U1, K1	ćwiczenia
2.	Siatkówka: postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok.	W1, U1, K1	ćwiczenia
3.	Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyty, kozłowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona 1:1, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak.	W1, U1, K1	ćwiczenia
4.	Siłownia: technika wykonywania ćwiczeń mięśni klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, ramion i przedramion, nóg na przyrządach i z przyborami. Oddychanie podczas ćwiczeń. Elementy treningu personalnego.	W1, U1, K1	ćwiczenia

5.	Fitness: podstawowe kroki w aerobiku, oraz proste układy choreograficzne do muzyki.	W1, U1, K1	ćwiczenia
6.	Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakiетки, forehandem, backhandem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie.	W1, U1, K1	ćwiczenia
7.	Unihokej: poruszanie się po boisku, podanie forehandem i backhandem, przyjęcie podania, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, drybling, zwody, obrona, gra na pozycji bramkarza.	W1, U1, K1	ćwiczenia
8.	Tenis ziemny: zasady poruszanie się po korcie, trzymanie rakietki, odbicia forehandem, backhandem, serwis, odbiór.	W1, U1, K1	ćwiczenia
9.	Fitness: podstawowe kroki na platformie, proste układy choreograficzne poprawiające wydolność krążeniowo-oddechową organizmu.	W1, U1, K1	ćwiczenia
10.	Nordic Walking : technika pracy RR i NN, technika marszu w terenie płaskim, pod górę i w dół, ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijków, dobór dystansu i tempa.	W1, U1, K1	ćwiczenia
11.	Siatkówka plażowa: sposoby odbioru, ataku, zasady gry, różnice względem siatkówki.	W1, U1, K1	ćwiczenia
12.	Ćwiczenia wzmacniające, obwody stacyjne, elementy crossfitu.	W1, U1, K1	ćwiczenia

Literatura

Obowiązkowa

1. T.Klocek M.Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003.AWF Katowice 2012
2. T. Huciński I. Lekner „Koszykówka. Podręcznik dla trenerów nauczycieli i studentów ” BK Wrocław 2008

Dodatkowa

1. Listkowska A., Listkowski M., Stretching A-Z Sprawność i zdrowie. Wydawnictwo Aleksandra, 2007r
2. Małgorzata Figurska, Tadeusz Figurski. „ Nordic walking dla ciebie” (" Nordic walking for you") - Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", cop. 2014

Informacje rozszerzone

Semestr 6

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta, odpowiedź ustna	Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia przedmiotu jest: - obecność na 12 zajęciach z 15 możliwych. -aktywny udział w zajęciach; (student uczestniczy w zajęciach przebrany, ciągle aktywnie ćwicząc- adnotacja po każdym zajęciach w dzienniku) -opanowanie podstawowych nowoczesnych form aktywności ruchowej. - umiejętność doboru właściwej aktywności ruchowej do własnych potrzeb.

Semestr 8

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta, odpowiedź ustna	Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia przedmiotu jest: - obecność na 12 zajęciach z 15 możliwych. -aktywny udział w zajęciach; (student uczestniczy w zajęciach przebrany, ciągle aktywnie ćwicząc- adnotacja po każdym zajęciach w dzienniku) -opanowanie podstawowych nowoczesnych form aktywności ruchowej. - umiejętność doboru właściwej aktywności ruchowej do własnych potrzeb.

Semestr 9

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta, sprawdzian praktyczny	Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia przedmiotu jest: - obecność na 12 zajęciach z 15 możliwych. -aktywny udział w zajęciach; (student uczestniczy w zajęciach przebrany, ciągle aktywnie ćwicząc- adnotacja po każdym zajęciach w dzienniku) -opanowanie podstawowych nowoczesnych form aktywności ruchowej. - umiejętność doboru właściwej aktywności ruchowej do własnych potrzeb.

Bilans punktów ECTS

Semestr 6

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	15
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 15
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 15
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 15

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 8

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
------------------------	---

ćwiczenia	15
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 15
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 15
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 15

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 9

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	15
kształcenie samodzielne	15
przygotowanie do ćwiczeń	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 60
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 15
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 15

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis sposobu sprawdzenia osiągnięcia efektów uczenia się

Kod efektu uczenia się dla przedmiotu	Metoda sprawdzenia		
	obserwacja pracy studenta	odpowiedź ustna	sprawdzian praktyczny
W1		x	
U1	x		
K1			x

Standard kształcenia - efekty uczenia się

Kod	Treść
C.U7	motywować innych do zachowań prozdrowotnych
C.W7	zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem i chorobą oraz społeczne uwarunkowania i ograniczenia wynikające z choroby
O.K1	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych