

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.  
BRONISŁAWA CZECHA  
W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

Specjalności: Coaching w Rekreacji

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                                         |
|----------------------|-----------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Promocja zdrowia i modelowanie sylwetki |
| KOD PRZEDMIOTU       | TIR812 ASCR6                            |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty specjalnościowe              |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 3.00                                    |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                                  |
| SEMESTRY             | 3                                       |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 3       | 0      | 30        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 opanowanie umiejętności potrzebnych do zachowania i promowania zdrowia człowieka, opanowanie umiejętności potrzebnych dla zachowania prawidłowej sylwetki ciała

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 anatomia i fizjologia człowieka, biologiczne podstawy aktywności fizycznej

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Definiuje pojęcia związane ze zdrowym stylem życia, zna procesy biologiczne, społeczne i środowiskowe istotne dla ochrony zdrowia i odnowy sił witalnych człowieka, wie jakie środki natury biologicznej, psychologicznej i społecznej wykorzystać w profilaktyce chorób i promocji zdrowia

EK2 Wiedza: Umie stosować mierniki stanu zdrowia i planować programy prozdrowotne z uwzględnieniem odnowy biologicznej, rekreacji ruchowej i żywienia, umie wykorzystywać dietę, aktywność fizyczną, urządzenia i przyrządy oraz zabiegi natury kosmetycznej w modelowaniu sylwetki człowieka

EK3 Kompetencje społeczne: Prezentuje postawę promującą zdrowie, aktywność rekreacyjną

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                         | LICZBA GODZIN |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1  | Osobnicze uwarunkowania promocji zdrowia, filozofia związana ze zdrowiem, doskonalenie systemów autoregulacyjnych, ograniczenie działania szkodliwych czynników wpływających na zdrowie, systematyczna kontrola stanu zdrowia. | 2             |
| C2  | Programy profilaktyki chorób cywilizacyjnych z uwzględnieniem chorób serca i układu krążenia, chorób nowotworowych, otyłości, cukrzycy i osteoporozy.                                                                          | 2             |
| C3  | Metody medycyny naturalnej a promocja zdrowia. Niekonwencjonalne metody wykorzystywane w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.                                                                                                  | 2             |
| C4  | Testowanie sprawności fizycznej, poziomy sprawności fizycznej, test korelacji mięśniowo sercowej KMS.                                                                                                                          | 2             |
| C5  | Budowa ciała, typy somatyczne (konstytucjonalne, mieszane), postawa, proporcje, symetrie.                                                                                                                                      | 2             |
| C6  | Postawa ciała i jej rozwój w ontogenezie. Mechanizm kształtowania postawy ciała. Wady postawy ciała. Ocena postawy ciała.                                                                                                      | 2             |
| C7  | Typologie sylwetkowe. Tkanka tłuszczowa w organizmie. Otyłość. Postępowanie w otyłości. Aktywność fizyczna w terapii otyłości.                                                                                                 | 2             |
| C8  | Zalecenia dietetyczne dla osób o różnej sylwetce (typu jabłko, gruszka, papryka i ogórek).                                                                                                                                     | 2             |
| C9  | Aktywność fizyczna a modelowanie sylwetki. Przykładowe programy treningu fizycznego. Nieinwazyjne i inwazyjne sposoby modelowania sylwetki.                                                                                    | 2             |
| C10 | Zapobieganie zniekształceniu kręgosłupa związanemu z wiekiem. Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa. Szkoła pleców.                                                                                                                | 2             |
| C11 | Wykorzystanie formy i koloru w modelowaniu sylwetki.                                                                                                                                                                           | 2             |
| C12 | Nowoczesne urządzenia i przyrządy do modelowania sylwetki.                                                                                                                                                                     | 2             |
| C13 | Pielęgnowanie skóry (cery normalnej, suchej, tłustej i mieszanej).                                                                                                                                                             | 2             |
| C14 | Masaż kosmetyczny modelujący sylwetkę.                                                                                                                                                                                         | 2             |
| C15 | Modelowanie twarzy przez makijaż. Makijaż korekcyjny.                                                                                                                                                                          | 2             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                                                                                          | 30            |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Dyskusja
- M3 Konsultacje
- M4 Praca z podręcznikiem
- M5 Prezentacje multimedialne
- M6 Zadania tablicowe

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 2                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 20                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 10                                                         |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 10                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 75                                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 3                                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne |
|----|----------------------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| P1 | Aktywność na zajęciach |
|----|------------------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 1 | zaliczenie praktyczne |
|---|-----------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | zna środki natury biologicznej, psychologicznej i społecznej wykorzystywane w profilaktyce chorób, promocji zdrowia i modelowaniu sylwetki w stopniu dostatecznym (60%)          |
| NA OCENĘ 4          | zna środki natury biologicznej, psychologicznej i społecznej wykorzystywane w profilaktyce chorób, promocji zdrowia i modelowaniu sylwetki w stopniu dobrym (75%)                |
| NA OCENĘ 5          | zna środki natury biologicznej, psychologicznej i społecznej wykorzystywane w profilaktyce chorób, promocji zdrowia i modelowaniu sylwetki w stopniu bardzo dobrym (powyżej 75%) |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                  |

|                     |                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Umie stosować mierniki stanu zdrowia i planować programy prozdrowotne z uwzględnieniem odnowy biologicznej, rekreacji ruchowej i żywienia w dbałości o zdrowie i prawidłową sylwetkę w stopniu dostatecznym  |
| NA OCENĘ 4          | Umie stosować mierniki stanu zdrowia i planować programy prozdrowotne z uwzględnieniem odnowy biologicznej, rekreacji ruchowej i żywienia w dbałości o zdrowie i prawidłową sylwetkę w stopniu dobrym        |
| NA OCENĘ 5          | Umie stosować mierniki stanu zdrowia i planować programy prozdrowotne z uwzględnieniem odnowy biologicznej, rekreacji ruchowej i żywienia w dbałości o zdrowie i prawidłową sylwetkę w stopniu bardzo dobrym |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                              |
| NA OCENĘ 3          | Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów na poziomie dostatecznym                                             |
| NA OCENĘ 4          | Dodatkowo okazuje szacunek wobec klienta, grup społecznych oraz troskę o ich dobro                                                                                                                           |
| NA OCENĘ 5          | Dodatkowo realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy                                                                            |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH                  | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                                           | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W04,<br>K_W06,<br>K_W11,<br>K_U07, K_K07,<br>K_K09 | Cel1            | C1 C2 C3 C4 C5<br>C6 C7 C8 C9<br>C10 C11 C12<br>C13 C14 C15 |                    | F1 P1         |
| EK2                               | K_W04,<br>K_W06,<br>K_W11,<br>K_U07, K_K07,<br>K_K09 | Cel1            | C1 C2 C3 C4 C5<br>C6 C7 C8 C9<br>C10 C11 C12<br>C13 C14 C15 |                    | F1 P1         |
| EK3                               | K_W04,<br>K_W06,<br>K_W11,<br>K_U07, K_K07,<br>K_K09 | Cel1            | C1 C2 C3 C4 C5<br>C6 C7 C8 C9<br>C10 C11 C12<br>C13 C14 C15 |                    | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kasperczyk T. — *Osobnicze uwarunkowania promocji zdrowia*, Kraków, 2009, Refleksoterapia, JET
- 2 Kasperczyk T. — *The role and place of unconventional medical methods in health promotion*, Kraków, 2010, Refleksoterapia, JET
- 3 Kasperczyk T. — *Wady postawy ciała*, Kraków, 1994, KASPER
- 4 Kulmatycki L. — *Promocja zdrowia w kulturze fizycznej*, Wrocław, 2003, AWF Wrocław
- 5 Murawow I. — *Zdrowie. Istota, diagnostyka i strategie zdrowotne*, Radom, 2001, Politechnika Radomska
- 6 Winyard G. — *Przewodnik zdrowia i urody*, Warszawa, 1994, PZWL



**LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

- 1 Magiera L. — *Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej*, Kraków, 2007, Bio-Styl
- 2 Kołomyjska G. — *Jak zachować młodą twarz*, Kraków, 1993, Nakład własny
- 3 Koźmińska-Kubacka A. — *Zarys kosmetyki lekarskiej*, Warszawa, 1991, PZWL

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

**OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ**

dr Robert Walaszek (kontakt: robert.walaszek@awf.krakow.pl)

**OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT**

dr Mirosław Szyndera (kontakt: miroslaw.szyndera@awf.krakow.pl)

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

dr Robert Walaszek (kontakt: robert.walaszek@awf.krakow.pl)

dr Danuta Żizka-Salamon (kontakt: danuta.zizka@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

|                     |                               |             |           |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik) | (dziekan) |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....

.....