

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: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

Specjalności: Coaching w Rekreacji

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Promocja zdrowia i modelowanie sylwetki
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANCR6
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	20	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell 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 vitalnych 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 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. Metody medycyny naturalnej a promocja zdrowia. Niekonwencjonalne metody wykorzystywane w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.	2
C3	Testowanie sprawności fizycznej, poziomy sprawności fizycznej, test korelacji mięśniowo sercowej KMS.	2
C4	Budowa ciała, typy somatyczne (konstytucjonalne, mieszane), postawa, proporcje, symetrie. Postawa ciała i jej rozwój w ontogenezie. Mechanizm kształtowania postawy ciała. Wady postawy ciała. Ocena postawy ciała.	2
C5	Typologie sylwetkowe. Tkanka tłuszczowa w organizmie. Otyłość. Postępowanie w otyłości. Aktywność fizyczna w terapii otyłości. Zalecenia dietetyczne dla osób o różnej sylwetce (typu jabłko, gruszka, papryka i ogórek).	2
C6	Aktywność fizyczna a modelowanie sylwetki. Przykładowe programy treningu fizycznego. Nieinwazyjne i inwazyjne sposoby modelowania sylwetki.	2
C7	Zapobieganie zniekształceniu kręgosłupa związanemu z wiekiem. Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa. Szkoła pleców.	2
C8	Wykorzystanie formy i koloru w modelowaniu sylwetki.	2
C9	Nowoczesne urządzenia i przyrządy do modelowania sylwetki.	2
C10	Pielęgnowanie skóry (cery normalnej, suchej, tłustej i mieszanej). Masaż kosmetyczny modelujący sylwetkę. Modelowanie twarzy przez makijaż. Makijaż korekcyjny.	2
	RAZEM	20



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 GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	30
Opracowanie wyników	10
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	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	obecność na wszystkich zajęciach
---	----------------------------------

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, K_W06, K_W11, K_U07, K_K07, K_K09	Cel1	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10		F1 P1
EK2	K_W04, K_W06, K_W11, K_U07, K_K07, K_K09	Cel1	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10		F1 P1
EK3	K_W04, K_W06, K_W11, K_U07, K_K07, K_K09	Cel1	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10		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)

.....
.....
.....
.....