

# 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: Zarządzanie Ośrodkami SPA

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                               |
|-----------------------------------------|-------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Programy zdrowego stylu życia |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Healthy Life Style Programmes |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANSP8                  |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalnościowe    |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 3.00                          |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                        |
| SEMESTRY                                | 4                             |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 4       | 10     | 10        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Znajomość i umiejętność identyfikowania czynników kształtujących dobre zdrowie i wellness oraz planowania programu zdrowego stylu życia dla osób w różnym wieku, w szczególności uwzględniając plan aktywności fizycznej.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Brak wymagań wstępnych.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Rozumie wpływ hipokinezy na funkcje wybranych układów wewnętrznych i udział w rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz poddaje analizie możliwości wykorzystywania aktywności fizycznej dla ich ograniczania lub eliminowania

EK2 Wiedza: Rozumie wpływ wybranych zmian cywilizacyjnych na styl życia oraz związane z tym zagrożenia i możliwości ich ograniczania przez aktywność rekreacyjną

EK3 Wiedza: Potrafi opracować i zaprezentować program działań prozdrowotnych dla osób o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych

EK4 Wiedza: Potrafi tworzyć programy zajęć rekreacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej

EK5 Kompetencje społeczne: Potrafi formułować samodzielne opinie dotyczące działalności zawodowej w zakresie inicjatora zdrowego stylu życia

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                             | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Pojęcia: zdrowie, wellness, jakość życia. Wymiary zdrowia i wellness: emocjonalno-umysłowy, intelektualny, fizyczny, społeczny, duchowy. Sprawność fizyczna i jej zdrowotne komponenty. Kondycja fizyczna. Sprawność fizyczna a zdrowie.                                           | 1             |
| W2 | Pojęcia: styl życia, zachowania zdrowotne negatywne i pozytywne, prozdrowotny styl życia. Priorytetowe zachowania zdrowego stylu życia. Filozofia HELP (Health-Everyone-Lifetime-Personal). Udział wybranych elementów stylu życia w rozwoju najczęstszych chorób cywilizacyjnych. | 1             |
| W3 | Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej: kształtowanie zdrowia i profilaktyka zdrowotna. Opanowanie umiejętności planowania aktywności fizycznej. Piramida aktywności fizycznej: aktywność fizyczna związana z trybem życia; trening zdrowotny.                                    | 3             |
| W4 | Budowa ciała i jej związek ze zdrowiem człowieka. Wskaźniki budowy ciała. Zagrożenia dla zdrowia wynikające z nadwagi i niedoboru tkanki tłuszczowej. Związek diety, aktywności fizycznej i nadwagi. Zasady układania skutecznych programów odchudzania.                           | 3             |
| W5 | Stres a zdrowie człowieka. Reakcje w stresie i ich wpływ na zdrowie. Szacowanie poziomu doświadczanego stresu i odporności na stres. Ćwiczenia psychofizyczne i ich znaczenie dla łagodzenia wpływu stresu na zdrowie człowieka.                                                   | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10            |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Samooocena własnego stylu życia. Samooocena własnego samopoczucia i kondycji fizycznej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1             |
| C2 | Wykorzystywanie umiejętności samokontroli do przyjęcia zdrowego stylu życia. Czynniki wpływające na zmiany w zachowaniach prozdrowotnych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1             |
| C3 | Planowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej: poziomy ryzyka dla aktywności fizycznej i ich charakterystyka, diagnozowanie potrzeb i możliwości w zakresie uprawiania aktywności fizycznej, przygotowanie do ćwiczeń fizycznych, planowanie wysiłku fizycznego zgodnie z zasadami piramidy aktywności fizycznej. Opracowanie programu aktywności fizycznej dla osób o różnych potrzebach zdrowotnych (kształtowanie zdrowia, profilaktyka zdrowotna w stanach zagrożenia chorobami układu krążenia, przemiany materii, układu ruchu). | 4             |
| C4 | Metody oceny aktywności fizycznej. Metody oceny efektywności wysiłku fizycznego (testy sprawności fizycznej).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2             |
| C5 | Ćwiczenia psychofizyczne i ich znaczenie dla zdrowia człowieka. Ćwiczenia psychofizyczne w programie zdrowego stylu życia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja  
M2 Praca w grupach  
M3 Wykłady

## 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                                                               | 20                                                         |
| 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                               | 25                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 25                                                         |
| 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 | Projekt indywidualny |
| F2 | Referat              |

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

|    |                 |
|----|-----------------|
| P1 | Egzamin pisemny |
|----|-----------------|

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1 | Pozytywne oceny formujące          |
| 2 | Pozytywny wynik egzaminu pisemnego |

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Egzamin pisemny - 50% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte                                                                                                                                                                    |
| NA OCENĘ 4          | Egzamin pisemny - 75% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte                                                                                                                                                                    |
| NA OCENĘ 5          | Egzamin pisemny - 100% poprawnych odpowiedzi w teście zawierającym pytania wielokrotnego wyboru i pytania otwarte                                                                                                                                                                   |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 3          | Referat na temat wybranych zmian cywilizacyjnych i ich wpływu na styl życia i zdrowie człowieka - poprawny, zawiera niezbędne informacje.                                                                                                                                           |
| NA OCENĘ 4          | Referat na temat wybranych zmian cywilizacyjnych i ich wpływu na styl życia i zdrowie człowieka - ciekawy, wykracza poza zakres niezbędnych informacji.                                                                                                                             |
| NA OCENĘ 5          | Referat na temat wybranych zmian cywilizacyjnych i ich wpływu na styl życia i zdrowie człowieka - ciekawy, krytyczny.                                                                                                                                                               |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 3          | Projekt indywidualny - program prozdrowotnej aktywności fizycznej uwzględniający indywidualne potrzeby i możliwości, jak również zalecane rodzaje i formy wysiłku zdrowotnego - poprawny, podstawowy program uwzględniający jedną formę wysiłku fizycznego.                         |
| NA OCENĘ 4          | Projekt indywidualny - program prozdrowotnej aktywności fizycznej uwzględniający indywidualne potrzeby i możliwości, jak również zalecane rodzaje i formy wysiłku zdrowotnego - uwzględnia zróżnicowane formy aktywności fizycznej w profilaktyce określonego schorzenia.           |
| NA OCENĘ 5          | Projekt indywidualny - program prozdrowotnej aktywności fizycznej uwzględniający indywidualne potrzeby i możliwości, jak również zalecane rodzaje i formy wysiłku zdrowotnego - uwzględnia zróżnicowane formy aktywności fizycznej w kontekście zróżnicowanych potrzeb zdrowotnych. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 3          | Projekt indywidualny - program zajęć rekreacyjnych upowszechniający zdrowy styl życia - poprawny, zawiera wszystkie niezbędne formy zajęć.                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 4          | Projekt indywidualny - program zajęć rekreacyjnych upowszechniający zdrowy styl życia - atrakcyjny zawiera dodatkowe formy zajęć.                                                                                                                                                   |
| NA OCENĘ 5          | Projekt indywidualny - program zajęć rekreacyjnych upowszechniający zdrowy styl życia - bardzo atrakcyjny, zawiera wiele dodatkowych form zajęć.                                                                                                                                    |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 3          | Projekt indywidualny własnej działalności zawodowej w zakresie upowszechniania zdrowego stylu życia - poprawny, przeciętny.                                                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 4          | Projekt indywidualny własnej działalności zawodowej w zakresie upowszechniania zdrowego stylu życia - dobry.                                                                                                                                                                        |
| NA OCENĘ 5          | Projekt indywidualny własnej działalności zawodowej w zakresie upowszechniania zdrowego stylu życia - atrakcyjny.                                                                                                                                                                   |



## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY Kształcenia dla przedmiotu | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                   | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W03,<br>K_W06                     | Cel1            | W1 W2 W3                            |                    | P1            |
| EK2                               | K_W03,<br>K_W06                     | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5                   |                    | F2 P1         |
| EK3                               | K_U04                               | Cel1            | C1 C2 C3 C4 C5                      |                    | F1            |
| EK4                               | K_U10                               | Cel1            | C1 C2 C3 C4 C5                      |                    | F1            |
| EK5                               | K_K08                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 C1 C2 C3<br>C4 C5 |                    | F1            |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Corbin Ch. B. i wsp. — *Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie*, Poznań, 2007, Wyd. Zysk i S-ka
- 2 Kuński Henryk — *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa, 2002, Agencja Wydawnicza Medsportpress
- 3 Drabik Józef — *Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego*, Gdańsk, 2006, AWF

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Eberhard R. (red.) — *Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej*, Warszawa, 2011, Almamater

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Danuta Żiżka (kontakt: danuta.zizka@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Danuta Żiżka-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)

.....