

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.  
BRONISŁAWA CZECHA  
W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Rekreacja ruchowa

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Rekreacja zdrowotna        |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Health Recreation          |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANRR3               |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalnościowe |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 5.00                       |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                     |
| SEMESTRY                                | 6                          |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 6       | 10     | 20        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Znajomość zagrożeń wynikających z braku aktywności fizycznej i niewłaściwego stylu życia oraz opanowanie umiejętności programowania aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia i profilaktyce wybranych schorzeń.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólna znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka.
- 2 Znajomość podstaw programowania i realizacji zajęć rekreacyjnych, w szczególności zasad doboru treści, metod, form i środków w stosowaniu ruchu.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna i rozumie teoretyczne podstawy kształtowania zdrowia i profilaktyki zdrowotnej.
- EK2 Wiedza: Zna i rozumie wpływ aktywności fizycznej na wybrane aspekty zdrowia człowieka.
- EK3 Wiedza: Posiada umiejętność dostrzegania ograniczeń zdrowotnych w podejmowaniu aktywności fizycznej.
- EK4 Wiedza: Potrafi opracować program ruchowych zajęć prozdrowotnych dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestników.
- EK5 Kompetencje społeczne: Realistycznie ocenia swoje możliwości i kompetencje w zakresie rozpoznania potrzeb zdrowotnych i możliwości podejmowania wysiłku fizycznego przez uczestników zajęć rekreacyjnych.
- EK6 Kompetencje społeczne: Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo ćwiczących podczas wysiłku zdrowotnego, szczególnie w zakresie dostrzegania potencjalnych zagrożeń.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Pojęcie i wymiary zdrowia. Wskaźniki zdrowia pozytywnego w sferze fizycznej. Zdrowie a sprawność fizyczna - wspólne komponenty i ich znaczenie dla zdrowia oraz sprawności fizycznej. Pojęcie sprawności prozdrowotnej. Czynniki kształtujące zdrowie człowieka. Pojęcie stylu życia i zachowań zdrowotnych. Zachowania zdrowotne mające pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Dane statystyczne charakteryzujące wybrane elementy stylu życia współczesnych rozwiniętych społeczeństw. | 3             |
| W2 | Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej. Wpływ wysiłku fizycznego na funkcje wybranych układów wewnętrznych mających istotny związek ze zdrowiem człowieka. Negatywne skutki braku aktywności fizycznej.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2             |
| W3 | Pojęcie i klasyfikacja chorób cywilizacyjnych. Pojęcie i charakterystyka wybranych chorób hipokinetycznych (układu krążenia, metabolicznych, układu ruchu).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3             |
| W4 | Podstawy wysiłku fizycznego podejmowanego w celach profilaktyki zdrowotnej (zwiększone ryzyko zachorowania): wskazania i przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej; rodzaje i formy prozdrowotnej aktywności fizycznej, zasady dozowania obciążeń wysiłkowych w celach zdrowotnych, zalecane metody realizacji obciążeń wysiłkowych, struktura jednostki treningowej; klasyfikacja objawów tolerancji wysiłku fizycznego.                                                   | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10            |

## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Metody oceny stylu życia i pomiaru aktywności fizycznej osób w różnym wieku i o różnych potrzebach zdrowotnych.                                                                                                                                                                                                                                                          | 4             |
| C2 | Przygotowanie do ćwiczeń fizycznych: klasyfikacja i charakterystyka poziomów ryzyka dla podejmowania aktywności fizycznej; czynniki ryzyka i objawy chorobowe zwiększające ryzyko podejmowania wysiłku fizycznego; zdrowotne (fizjologiczne) znaczenie poszczególnych części zajęć ruchowych: rozgrzewki, części głównej ćwiczeń i uspokojenia organizmu po ćwiczeniach. | 2             |
| C3 | Trening zdrowotny w profilaktyce i łagodzeniu objawów chorób układu krążenia (choroby niedokrwiennej serca i nadciśnienia tętniczego): zalecane formy wysiłku, obciążenia treningowe. Programy aktywności fizycznej dla osób zagrożonych chorobami układu krążenia.                                                                                                      | 3             |
| C4 | Trening zdrowotny w profilaktyce i leczeniu chorób metabolicznych (zespół metaboliczny, miażdżyca, cukrzyca, otyłość): zalecane formy wysiłku, obciążenia i metody treningowe. Programy aktywności fizycznej dla osób zagrożonych chorobami metabolicznymi.                                                                                                              | 3             |
| C5 | Trening zdrowotny w profilaktyce i leczeniu chorób układu oddechowego: zalecane formy wysiłku, obciążenia i metody treningowe. Programy aktywności fizycznej dla osób zagrożonych chorobami układu oddechowego.                                                                                                                                                          | 2             |
| C6 | Trening zdrowotny w profilaktyce schorzeń układu ruchu: zalecane rodzaje i formy ćwiczeń. Programy aktywności fizycznej dla osób zagrożonych chorobami układu ruchu.                                                                                                                                                                                                     | 4             |
| C7 | Metody oceny skuteczności treningu zdrowotnego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>20</b>     |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Projekty
- M4 Wykłady
- M5 Dyskusja



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE 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                               | 60                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 30                                                |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 125                                               |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 5                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Projekt indywidualny   |
| F2 | Referat                |
| F3 | Aktywność na zajęciach |

### 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          | 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 3 |                                                                                                                    |



|                     |                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Referat - na temat wskazań i przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby zagrożone wybranymi schorzeniami hipokinetycznymi - zawiera podstawowe wymagane treści. |
| NA OCENĘ 4          | Referat - na temat wskazań i przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby zagrożone wybranymi schorzeniami hipokinetycznymi - zawiera trochę dodatkowych treści.  |
| NA OCENĘ 5          | Referat - na temat wskazań i przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby zagrożone wybranymi schorzeniami hipokinetycznymi - zawiera sporo dodatkowych treści.   |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | Projekt indywidualny - programu aktywności fizycznej dla osoby zagrożonej wybranym schorzeniem hipokinetycznym - poprawny, ale przeciętny program.                                               |
| NA OCENĘ 4          | Projekt indywidualny - programu aktywności fizycznej dla osoby zagrożonej wybranym schorzeniem hipokinetycznym - poprawny, atrakcyjny program.                                                   |
| NA OCENĘ 5          | Projekt indywidualny - programu aktywności fizycznej dla osoby zagrożonej wybranym schorzeniem hipokinetycznym - poprawny, bardzo atrakcyjny program.                                            |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat kompetencji zawodowych - rzadko.                                                                                                              |
| NA OCENĘ 4          | Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat kompetencji zawodowych - średnio często.                                                                                                      |
| NA OCENĘ 5          | Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat kompetencji zawodowych - często.                                                                                                              |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6 |                                                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat konieczności dostrzegania zagrożeń wynikających z podejmowania wysiłku fizycznego - rzadko.                                                   |
| NA OCENĘ 4          | Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat konieczności dostrzegania zagrożeń wynikających z podejmowania wysiłku fizycznego - średnio często.                                           |
| NA OCENĘ 5          | Aktywność na zajęciach - ustne wypowiedzi na temat konieczności dostrzegania zagrożeń wynikających z podejmowania wysiłku fizycznego - często.                                                   |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                      | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W08,<br>K_W09                     | Cel1            | W1 W4 C2                               | M2 M4 M5           | F2 P1         |
| EK2                               | K_W08,<br>K_W09                     | Cel1            | W2 W4 C3 C4<br>C5 C6                   | M2 M4 M5           | F2 P1         |
| EK3                               | K_U04                               | Cel1            | W3 W4 C2 C3<br>C4 C5 C6                | M1 M2 M3 M4<br>M5  | F1 F2 P1      |
| EK4                               | K_U14                               | Cel1            | C2 C3 C4 C5 C6<br>C7                   | M1 M2 M3           | F1 F2         |
| EK5                               | K_K02                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>C1 C2 C3 C4 C5<br>C6 C7 | M5                 | F3            |
| EK6                               | K_K08                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>C1 C2 C3 C4 C5<br>C6 C7 | M5                 | F3            |



## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Kuński Henryk** — *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa, 2002, Agencja Wydawnicza Medsportpress
- 2 **Kucio C, Nowak Z. (red.)** — *Trening fizyczny w wybranych chorobach narządów wewnętrznych. Dlaczego? Jak?*, Katowice, 2011, AWF

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Kuński H., Janiszewski M.** — *Poradnik lekarski aktywności ruchowej osób w wieku średnim*, Warszawa, 1985, PZWL
- 2 **Eberhard R. (red.)** — *Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej*, Warszawa, 2011, Almamer
- 3 **Drabik J. (red.)** — *Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego*, Gdańsk, 2006, Gdańsk

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Mirosław Szyndera (kontakt: miroslaw.szyndera@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)

.....  
.....