

## Karta przedmiotu

Nazwa: <b>Prozdrowotne formy aktywności fizycznej</b>			Kod:	ECTS: 2
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Wydział Nauk o Zdrowiu				
Kierunek: <b>Dietetyka</b>				
Poziom PRK: 7/7				
Poziom: studia drugiego stopnia				
Profil: praktyczny				
Forma: studia stacjonarne				
Semestr: IV				
Koordynator przedmiotu: <b>dr Przemysław Domaszewski</b> Prowadzący przedmiot: <b>dr Przemysław Domaszewski</b>				
<b>Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin:</b>				<b>Nakład pracy studenta:</b>
A. Formy zajęć	wykład	ćwiczenia	konwersatorium	A. Godziny kontaktowe: 25h/ 1 ECTS Udział w zajęciach: 25h
B. Tryb realizacji	w sali dydaktycznej			B. Praca własna studenta: 25h/ 1 ECTS Przygotowanie do zajęć: 10h Udział w konsultacjach: 5h Przygotowanie do zaliczenia: 10h
C. Liczba godzin	5	20	0	
D. Sposób zaliczenia	ZO	ZO		
<b>Język wykładowy:</b> język polski		<b>Rodzaj przedmiotu:</b> przedmiot do wyboru		<b>Wymagania wstępne:</b> Student ma podstawową wiedzę na temat fizjologii człowieka, anatomii, zdrowia publicznego oraz żywienia w sporcie
<b>Metody dydaktyczne:</b> Wykład konwersatoryjny, zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej i w plenerze, pokaz multimedialny, dyskusja,				<b>Metody i kryteria oceniania:</b> <b>A. Formy zaliczenia (weryfikacja efektów uczenia się)</b> Wykład - Praca zaliczeniowa – test pisemny, aktywność na zajęciach (efekt 1) Ćwiczenia – test pisemny, aktywność na zajęciach (efekt 2,3,4)  <b>B. Ustalenie oceny końcowej</b> na podstawie punktów uzyskanych ze sprawdzianów oraz aktywności na zajęciach (średnia arytmetyczna):  Kryteria sprawdzianów: <b>%punktów:      ocena</b> 95-100            bardzo dobra 90-94             plus dobra 80-89             dobra 70-79             plus dostateczna 60-69             dostateczna <60                niedostateczna

	<p>Kryteria oceny aktywności na zajęciach:          Bardzo aktywny udział w zajęciach – bdb          Aktywny udział w zajęciach – db          Okazjonalny aktywny udział w zajęciach – dst          Całkowity brak aktywności - ndst</p>
<p><b>Skrócony opis:</b>          Na zajęciach w sposób teoretyczny i praktyczny zostaną przedstawione formy aktywności fizycznej ukierunkowane na profilaktykę i poprawę zdrowia.</p>	
<p><b>Opis:</b>          Przedmiot realizowany jest w formie wykładu konwersatoryjnego, ćwiczeń w sali wykładowej i ćwiczeń w sali gimnastycznej oraz w plenerze. Na zajęciach szczegółowo omówione zostaną prozdrowotne formy aktywności fizycznej obejmujące jogging, nordic walking, pilates, aerobik, crossfit, trening siłowy, zajęcia typu mobility wraz z techniką ćwiczeń oraz budową jednostek treningowych. Zaliczenie przedmiotu student otrzymuje na podstawie oceny ze sprawdzianu pisemnego oraz aktywności na zajęciach.</p>	
<p><b>Zakres tematów:</b>  <b>WYKŁAD:</b>          Prozdrowotne formy aktywności fizycznej – podział ze względu na mechanizmy działania.          Monitorowanie intensywności wysiłku i postępów.          Podstawy teoretyczne treningu typu: jogging, nordic walking, pilates, aerobik, crossfit, trening siłowy, zajęcia typu mobility. Zasady tworzenia jednostek treningowych z uwzględnieniem różnych form aktywności fizycznych.          Podsumowanie. Sprawdzian pisemny.  <b>ĆWICZENIA:</b>          Zasady bezpiecznego uprawiania aktywności fizycznej.          Kształtowanie prawidłowych nawyków i wzorców ruchowych.          Jogging, slow jogging i bieg naturalny – analiza techniki prawidłowego biegania.          Nordic walking – analiza techniki i doboru kijów.          Metoda Pilatesa – podstawowe ćwiczenia.          Aerobik – ćwiczenia przy muzyce.          Crossfit – 9 podstawowych ćwiczeń funkcjonalnych z CF.          Podstawy treningu siłowego – technika podnoszenia ciężarów.          Zajęcia typu mobility – praca nad zakresem ruchów oraz mobilizacją poszczególnych części ciała.          Sprawdzian pisemny.</p>	
<p><b>Literatura:</b></p> <p><b>A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Starrett K., Cordoza G.: Bądź sprawny jak lampart. Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność. Wyd. Galaktyka. 2015.</li> <li>2) Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wyd. galaktyka 2019</li> <li>3) Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wyd. PZWL, 2019</li> </ol> <p><b>B. Literatura uzupełniająca</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Wolf R., Cordain L. Paleo dieta: zrzuć zbędne kilogramy, zbuduj formę i pokonaj choroby. Wyd. Publicat, 2011</li> <li>A. Wood S. Pilates w rehabilitacji. Wyd. PZWL, 2020</li> </ol>	
<p><b>Efekty uczenia się (z odniesieniem do efektów kierunkowych):</b></p> <p>Wiedza: student zna i rozumie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>(K_W02_WG)</b> W pogłębionym stopniu student zna mechanizmy fizjologiczne i biochemiczne związane z aktywnością fizyczną</li> </ol> <p>Umiejętności: student potrafi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. <b>(K_U05_UW)</b> W zaawansowanym stopniu identyfikować błędy związane z aktywności fizyczną</li> <li>3. <b>(K_U07_UW)</b> W zaawansowanym stopniu realizować zajęcia ruchowe</li> </ol> <p>Kompetencje społeczne: student jest gotów do</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>(K_K03_UO)</b> Świadomej i pogłębionej dbałości o bezpieczeństwo własne i innych</li> </ol>	