

SYLABUS PRZEDMIOTU

PROZDROWOTNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Liczba punktów ECTS: 3

Kod przedmiotu:

Kategoria przedmiotu/modułu: Grupa treści kierunkowych do wyboru

Kierunek studiów:	Kosmetologia
Forma studiów:	Stacjonarne
Poziom studiów:	I-go stopnia, licencjat
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Wydział Nauk o Zdrowiu
Język wykładowy:	Polski
Koordinator przedmiotu:	mgr Anna Łotecka-Dabbachi
Prowadzący przedmiot:	mgr Anna Łotecka-Dabbachi

1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	Wykład	15
	Ćwiczenia laboratoryjne	-
	Ćwiczenia w pracowniach	30
	Konwersatorium	-
Praca własna		30
SUMA GODZIN		75

2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	15	III	II	Z/O
Ćwiczenia w pracowniach	30	III	II	Z/O

3. Opis przedmiotu

Cel przedmiotu:

Zdobycie podstawowej wiedzy w zakresie anatomii i mechaniki ruchu, niezbędnej do właściwego posługiwania się swoim ciałem. Umiejętność pracowania i kształtowania różnorodnych form i metod służącymi kształtowaniu prawidłowej postawy ciała. Kształtowanie różnorodnych nawyków i wzorców ruchowych służących ochronie zdrowia w zawodzie kosmetologa.

4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

5. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Przedmiotowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin ustny/pisemny, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, sprawozdanie z praktyk, analiza przypadku,)		
		obserwacja	dyskusja	Praca samokształceniowa
Wiedza				
EKW1	zna podstawowe zagadnienia dotyczące funkcjonowania organizmu człowieka (budowa, wady postawy, sposoby ich diagnostyki)	+	+	+
EKW2	posiada wiedzę dotyczącą prawidłowych nawyków ruchowych, wzorców ruchowych: siedzenie, stanie, przemieszczanie się, podnoszenie przedmiotów	+	+	+
EKW3	posiada wiedzę z zakresu różnych dziedzin dotyczących ochrony zdrowia związanej z potrzebą uprawiania świadomej aktywności fizycznej i relaksacji	+	+	+
Umiejętności				
EKU1	dobiera właściwe formy aktywności służące przeciwdziałaniu przeciążeniom będących konsekwencją pracy zawodowej	+	+	
EKU2	potrafi wykorzystać właściwe pozycje i ergonomikę ruchów w pracy zawodowej w celu profilaktyki przeciwbólowej kręgosłupa	+	+	
EKU3	potrafi przeciwdziałać przeciążeniom związanym z wykonywanym zawodem poprzez utrzymywanie właściwej diety i fizycznej kondycji ciała	+	+	
EKU4	potrafi zastosować różne formy i techniki relaksacji	+	+	
EKU5	potrafi zastosować i wykorzystać różne formy sprzętu, przyborów, przyrządów służących relaksacji, kinezyterapii i rekreacji	+	+	
Kompetencje społeczne (postawy)				

EKK1	potrafi samodzielnie wykonywać powierzone mu zadania	+	+	
EKK2	potrafi organizować i podejmować pracę zespołową	+	+	
EKK3	realizuje zadania zgodnie z zasadami BHP	+	+	
EKK4	potrafi propagować i aktywnie kreować aktywność ruchową, jako styl życia	+	+	
EKK5	uznaje konieczność doskonalenia, rozwoju, dbania o zdrowie i wygląd, jako czynników będących wizytówką zawodu kosmetologa	+	+	+

6. Kryteria oceny efektów uczenia się

na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%

7. Treści programowe

Semestr VI

L.p.	Tematyka wykład	Liczba godzin	Przedmiotowe efekty uczenia się (np. EKW1, EKW2, EKK5, EKK1)	Kierunkowe efekty uczenia się (np. K_W01, K_U01, K_K01)
1.	Organizacja zajęć, zapoznanie się z zasadami i wymogami dotyczącymi zaliczenia przedmiotu. Definicja prawidłowej postawy, nawyku ruchowego.	6	EKW1, EKW2, EKK5, EKK1	KK_W13 KK_W14 KK_W33 KK_W35 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
2.	Funkcjonowanie organizmu w ramach pracy zawodowej kosmetologa, przeciążenia kręgosłupa w różnych pozycjach. Ergonomia pracy.	5	EKW2, EKW3, EKW1, EKW4, EKW5, EKK1, EKK2, EKK3, EKK4, EKK5, EKK6, EKK7, EKK8, EKK9, EKK10, EKK11, EKK12, EKK13, EKK14, EKK15, EKK16, EKK17, EKK18, EKK19, EKK20, EKK21, EKK22, EKK23, EKK24, EKK25, EKK26, EKK27, EKK28, EKK29, EKK30, EKK31, EKK32, EKK33, EKK34, EKK35, EKK36, EKK37, EKK38, EKK39, EKK40, EKK41, EKK42, EKK43, EKK44, EKK45, EKK46, EKK47, EKK48, EKK49, EKK50, EKK51, EKK52, EKK53, EKK54, EKK55, EKK56, EKK57, EKK58, EKK59, EKK60, EKK61, EKK62, EKK63, EKK64, EKK65, EKK66, EKK67, EKK68, EKK69, EKK70, EKK71, EKK72, EKK73, EKK74, EKK75, EKK76, EKK77, EKK78, EKK79, EKK80, EKK81, EKK82, EKK83, EKK84, EKK85, EKK86, EKK87, EKK88, EKK89, EKK90, EKK91, EKK92, EKK93, EKK94, EKK95, EKK96, EKK97, EKK98, EKK99, EKK100	KK_W16 KK_U15 KK_U21 KK_U23 KK_K04 KK_K07
3.	Wady postawy w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej, wady kończyn i stóp.	2	EKW1, EKW2, EKK5, EKK1, EKK3	KK_W35 KK_U15 KK_U23

				KK_K04 KK_K07
4.	Mechanizmy stabilizacji statycznej i dynamicznej ciała w przestrzeni.	2	EKW2, EKU1, EKU2, EKU5,	KK_W35 KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_U23
	Razem	15		
L.p.	Tematyka ćwiczenia	Liczba godzin	Przedmiotowe efekty uczenia się (np. EKW1, EKU1, EKK1)	Kierunkowe efekty uczenia się (np. K_W01, K_U01, K_K01)
1.	Zdrowy kręgosłup - mobilizacja kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia w pozycjach wysokich i niskich, relaksacja.	6	EKW2, EKU1, EKU2, EKK4, EKK1, EKU4	KK_W35 KK_U15 KK_U21 KK_U23 KK_K04 KK_K07
2.	Uwalnianie napięć, poprawianie elastyczności, stretching, stretching powięziowy.	6	EKW3, EKU1, EKU2, EKU3, EKU5, EKK1, EKK3	KK_W35 KK_U15 KK_U23 KK_K04 KK_K07
3.	Wzmacnianie mięśni grzbietu, karku oraz szyi.	6	EKW3, EKU1, EKU2, EKU3, EKU5, EKK1, EKK3, EKK5	KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
4.	Kształtowanie wzorców ruchowych, trening funkcjonalny z wykorzystaniem różnego rodzaju przyrządów sportowych.	6	EKW3, EKU1, EKU2, EKU3, EKU5, EKK1, EKK3, EKK5, EKK2	KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
5.	Wykorzystanie środowiska wodnego do wzmacniania i relaksacji ciała.	3	EKW3, EKU1, EKU2, EKU4, EKU5	KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_K04 KK_K07
6.	Metody relaksacji Jacobsona i Schulza.	3	EKW3, EKU4, EKU5, EKK1, EKK5	KK_U15 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
	Razem	30		

8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

1. odtwarzacz CD, DVD,
2. rzutnik multimedialny,
3. piłki,
4. kijki,
5. szarfy,
6. ławeczki,
7. ciężarki,
8. taśmy thera band,
9. maty,
10. drabinki,
11. skakanki.

9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. K. Ashwell: Anatomia ruchu - Podręcznik ćwiczeń, Warszawa 2015, Arkady
2. K. Birch, K. George, D. MacLaren - Fizjologia Sportu, Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
3. red. J. Górski - Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Warszawa 2019, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
4. J.P. Clemenceau, F. Delavier, M. Gundill - Stretching. Ilustrowany przewodnik, Warszawa 2012, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
5. I. Buck - Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i urody, Warszawa 2019, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
6. Feuerstein G., Payne L., „Joga dla Bystrzaków”, wyd. Helion 2013
7. Red. Schleip R., „Powięź, Sport i Aktywność Ruchowa”, Wrocław 2017

Literatura uzupełniająca:

1. F. Delavier, M. Gundill - Mięśnie brzucha. Atlas ćwiczeń, Warszawa 2013, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
2. Jezierski R. „Gimnastyka, zdrowie i sprawność” Wrocław 2009 wyd. Arkot.

Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2021r.