



WYDZIAŁ: Nauk Ekonomiczno-Społecznych

KIERUNEK: Ekonomia

SPECJALNOŚĆ: EKONI

POZIOM KSZTAŁCENIA: studia I stopnia

FORMA KSZTAŁCENIA: niestacjonarne

PROFIL: praktyczny

KARTA PRZEDMIOTU

(Sylabus)

Nazwa przedmiotu: PROZDROWOTNE FORMY RUCHU – wykład ogólnouczelniany				Punkty ECTS: 0,5		
Prowadzący: zgodnie z obsadą i planem zajęć						
Rok: 1, 2, 3	Wykłady	Konwersatori a	Ćwiczenia laboratoryjn e	Ćwiczenia	BUNA *	Forma zaliczenia*
Semestr: 1,3, 5	15	0	0	0	0	Z
*W-wykład E – egzamin; Z – zaliczenie; ZO – zaliczenie z oceną; BUNA – bez udziału nauczyciela akademickiego						
Cel przedmiotu: Zapoznanie z zachowaniami prozdrowotnymi człowieka ze szczególnym uwzględnieniem jego aktywności fizycznej. Uświadomienie znaczenia dbania o własne zdrowie i aktywność fizyczną. Przygotowanie do realizacji programu aktywności ruchowej samodzielnie, jak i w grupie.						
Metody dydaktyczne: 1. podająca – wykład informacyjny, 2. problemowa – wykład problemowy, 3. aktywizująca – dyskusja.						
Wymagania wstępne: <i>Brak</i>						
Nr	Tematyka zajęć					
I	1. Budowa organizmu człowieka. Organizm w ruchu. 2. Profil wydolności prozdrowotnej człowieka. Pomiar aktywności fizycznej. 3. Motywy podejmowania aktywności fizycznej. Motywacja osób niepełnosprawnych do ruchu. 4. Aktywność ruchowa w zmiennych warunkach klimatycznych. 5. Optymalizacja sposobów wypoczynku. 6. Trening zdrowotny. Tworzenie programu zdrowotnego. 7. Żywienie w treningu zdrowotnym. 8. Aktywność fizyczna w promocji zdrowia współczesnego człowieka. 9. Zagrożenia zdrowotne związane z aktywnością fizyczną.					
II	KONWERSATORIA: nie dotyczy					
III	ĆWICZENIA LABORATORYJNE : nie dotyczy					
IV	ĆWICZENIA: nie dotyczy					
V	BUNA: nie dotyczy					
Efekty uczenia się						
Efekty kierunkowe – symbol i wyszczególnienie				Efekty przedmiotowe – wyszczególnienie		
w zakresie WIEDZY:						



P6U_W	P6S_WG	E1_W01 Posiada kompleksową wiedzę o miejscu ekonomii w systemie nauk, jej charakterze, metodologii i powiązanych z innymi dyscyplinami naukowymi, zna i rozumie podstawową terminologię nauk ekonomicznych wraz z zastosowaniem tej praktycznej wiedzy w działalności gospodarczej.	Omawia budowę organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku. Opisu wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie człowieka
		E1_W05 Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu wiedzę o człowieku jako podmiocie tworzącym struktury ekonomiczne; zna reguły zachowania człowieka w zakresie zaspokajania potrzeb, ma elementarną wiedzę o zasadach i motywach działania człowieka w procesie tworzenia oraz realizacji zadań i zmian organizacyjnych tych struktur. Wie jak wiedzę zastosować w praktyce.	
w zakresie <u>UMIĘJĘTNOŚCI</u> :			
P6U_U	P6S_UK P6S_UO	E1_U04 Sprawnie komunikuje się trafnie posługując się terminologią z dziedziny nauk ekonomicznych i pokrewnych zarówno w zespole pracowniczym, jak i korzystać z doradztwa specjalistów z różnych dziedzin wiedzy. Jest w stanie atrakcyjnie i przekonująco zaprezentować własne pomysły i poglądy.	Wykorzystuje rolę promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych. Dbą o własne zdrowie i aktywność fizyczną, a także dyskutuje o nim przy użyciu specjalistycznej terminologii.
P6U_U	P6S_UW P6S_UO	E1_U10 Samodzielnie identyfikuje, diagnozuje i rozstrzyga problemy oraz stosuje różne warianty rozwiązań w praktyce gospodarczej, w powiązaniu ze studiowaną specjalnością.	
w zakresie <u>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</u> :			
P6U_K	P6S_K O	E1_K04 Jest gotów do wypełniania zobowiązań społecznych oraz współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego oraz działa na rzecz interesu publicznego.	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną wśród społeczeństwa oraz potrafi ostrzec pacjentów przed zagrożeniami zdrowotnymi, opierając się na najnowszym dorobku naukowym.
P6U_K	P6S_KO P6S_KR	E1_K02 Potrafi aktywnie współpracować w zespołach, również międzynarodowych i przyjmować różne role z poszanowaniem norm społecznych, kulturowych i prawnych oraz pełnić odpowiedzialne role w	



		zespole posiadając świadomość podejmowanych przez siebie decyzji, a także przyjmuje odpowiedzialność za rezultaty swojej pracy i całego zespołu.	
--	--	--	--

Sposoby weryfikacji efektów uczenia się (**WIEDZA, UMIEJĘTNOŚCI, KOMPETENCJE SPOŁECZNE**)

Efekty(symbol)	Egzamin	Egzamin	Kolokwium	Esej/referat	Zadania, prace domowe	Prezentacja indywidualna	Prezentacja grupowa	Aktywność na zajęciach	Udział w dyskusji	Projekt indywidualny	Projekt grupowy
E1_W01 E1_W05,	X							X			
E1_U04, E1_U10	X							X	X		
E1_K01, E1_K02,, E1_K05						X			X		

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Podstawę do uzyskania zaliczenia/zal stanowi:

- obecność 100%; potwierdzona wpisem na liście obecności,
- ewentualna 10% nieobecność zrównoważona w sposób indywidualnie ustalony z prowadzącym zajęcia,
- aktywny udział w wykładach (włączanie się do dyskusji inicjowanej przez wykładowcę, przejawianie zainteresowania zagadnieniami omawianymi w trakcie wykładu),
- pozytywna ocena z testu dopasowania odpowiedzi.

Test ma formę pisemną – test dopasowania odpowiedzi. Każda prawidłowa odpowiedź to 1 punkt, brak odpowiedzi lub odpowiedź nieprawidłowa 0 punktów, minimum 60% prawidłowych odpowiedzi kwalifikuje do uzyskania pozytywnej oceny.

Kryteria oceniania z testu

Ocena	Bardzo dobry (5.0)	Dobry plus (4.5)	Dobry (4.0)	Dostateczny plus (3.5)	Dostateczny (3.0)	Niedostateczny (2.0)
% poprawnych odpowiedzi	93-100%	85-92%	77-84%	69-76%	60-68%	59% i mniej

Warunki odrabiania zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych:

Odrabianie opuszczonych zajęć jest możliwe jedynie w przypadku choroby studenta udokumentowanej zwolnieniem lekarskim lub innych przyczyn losowych. Usprawiedliwienia zajęć oraz zaliczenia materiału będącego przedmiotem wykładów w okresie nieobecności dokonuje wykładowca prowadzący zajęcia

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim

Rodzaje zajęć	Ilość godzin
Udział w wykładach	15
Udział w konwersatoriach	
Udział w ćwiczeniach	
Udział w zajęciach laboratoryjnych	
Konsultacje (2 godz. na wykład, 1 godz. na jedna grupę ćw., konw., sem.)	
Razem	15

Praca własna studenta dzielona na czas na (przykładowe formy pracy studenta)

Forma pracy studenta	Ilość godzin
Przygotowanie się do zajęć	



Napisanie referatu/projektu/eseju	
Zebranie materiałów i przygotowanie prezentacji	
Samodzielna lektura	
Przygotowanie się do kolokwium/sprawdzianów	
Przygotowanie się do egzaminu pisemnego/ustnego z przedmiotu	
Przygotowanie się do zaliczenia pisemnego/ustnego z przedmiotu	
Razem	
Ogółem (godziny kontaktowe + praca własna studenta)	
	0,5 ECTS
1.w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego	
2.w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy	
Zajęcia o profilu praktycznym	
Rodzaje zajęć	Ilość godzin
Udział w ćwiczeniach laboratoryjnych	
Przygotowanie się do zaliczenia praktycznego	
Razem	
Liczba punktów ECTS za zajęcia o profilu praktycznym	
Literatura podstawowa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dębowska E., Kaźmierczak A., Maszorek-Szymala A., <i>Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje</i>, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2008. 2. Kuński H., <i>Trening zdrowotny osób dorosłych</i>, Medsport, Warszawa 2003. 3. Ostrega W., <i>Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia</i>, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017. Literatura uzupełniająca: <ol style="list-style-type: none"> 4. Figaj D., Pocza J., <i>Motywy podejmowania aktywności fizycznej na przykładzie osób trenujących crossfit</i>, [w:] „Journal of Education, Health and Sport”, nr 6(6)/2016, s. 95-106. 5. Jagier A., <i>Aktywność ruchowa w promocji zdrowia oraz zapobieganiu chorobom przewlekłym</i>, [w:] „Medycyna sportowa”, Jagier A., Nazar K., Dziak A. (red.), Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, Warszawa 2005. Latosiewicz R., Zuzda J., <i>Zasady i komponenty treningu rekreacyjnego – regulacja intensywności rekreacyjnych ćwiczeń systemu Step Reebok</i> , [w:] „Economy and Management”, nr 2/2010, s. 111-126.	
Akceptacja Prorektora ds. dydaktycznych i studenckich	