



MODUŁ / SYLABUS
CYKL KSZTAŁCENIA 2023-2026

Nazwa modułu/przedmiotu:	PROZDROWOTNE FORMY RUCHU – wykład ogólnouczelniany		
Kierunek:	PIELĘGNIARSTWO/RATOWNICTWO MEDYCZNE/KOSMETOLOGIA/EKONOMIA/DIETETYKA		
Poziom studiów*:	I stopnia (licencjackie) II stopnia (magisterskie)		
Profil kształcenia:	praktyczny		
Rodzaj studiów*:	stacjonarne / niestacjonarne		
Rodzaj zajęć*:	obowiązkowy <input type="checkbox"/> uzupełniający <input type="checkbox"/> do wyboru X		
Rok i semestr studiów*:	Rok studiów: I <input type="checkbox"/> II X III <input type="checkbox"/>	Semestr studiów: 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 X 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/>	
Liczba przypisanych punktów ECTS	0,5		
Język wykładowy:	polski		
Nazwa Wydziału PSW:	Wydział Nauk Ekonomiczno-Społecznych		
Kontakt (tel./email):	tel. 55 279 17 68 e-mail: dziekanat@psw.kwidzyn.edu.pl		
Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot:			
Osoba(y) prowadząca(e):	Według planu studiów.		
Formy nakładu pracy studenta		Obciążenie studenta (liczba godzin dydaktycznych)	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim (wg planu studiów)			
Wykłady (W)		15	
Seminarium (S)			
E-learning (e-L)			
Konwersatoria			
Ćwiczenia (C)			
Zajęcia praktyczne (ZP)			
BUNA - samodzielna praca studenta (wg planu studiów)			
Obciążenie studenta związane z praktykami zawodowymi (wg planu studiów)			
Sumaryczne obciążenie pracy studenta – ogólna liczba		15	
Liczba punktów ECTS za przedmiot/moduł		0,5, w tym 0 BUNA	
Metody dydaktyczne	1. podająca – wykład informacyjny, 2. problemowa – wykład problemowy, 3. aktywizująca – dyskusja.		
Założenia i cel przedmiotu	C1. Zapoznanie z zachowaniami prozdrowotnymi człowieka ze szczególnym uwzględnieniem jego aktywności fizycznej. C2. Uświadomienie znaczenia dbania o własne zdrowie i aktywność fizyczną. C3. Przygotowanie do realizacji programu aktywności ruchowej samodzielnie, jak i w grupie.		
Narzędzia dydaktyczne	Rzutnik multimedialny.		
Wymagania wstępne	Brak.		
Macierz efektów uczenia się dla modułu /przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć dydaktycznych			

Symbol efektu uczenia się	Student, który zaliczy moduł (przedmiot) wie/rozumie/potrafi:	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma realizacji zajęć dydaktycznych * wpisz symbol
FR_W01	Omawia budowę organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku.	<i>Odpowiedź pisemna i/lub ustna</i>	W
FR_W02	Charakteryzuje wybrane modele zachowań prozdrowotnych człowieka ze szczególnym uwzględnieniem jego aktywności fizycznej.	<i>Odpowiedź pisemna i/lub ustna</i>	W
FR_W03	Zna znaczenie prozdrowotnych form aktywności fizycznej współczesnej cywilizacji.	<i>Odpowiedź pisemna i/lub ustna</i>	W
FR_U01	Wykorzystuje rolę promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych.	<i>Odpowiedź pisemna i/lub ustna</i>	W
FR_U02	Dbą o własne zdrowie i aktywność fizyczną, a także dyskutuje o nim przy użyciu specjalistycznej terminologii.	<i>Odpowiedź pisemna i/lub ustna</i>	W
FR_U03	Realizuje program aktywności ruchowej samodzielnie i w grupie.	<i>Odpowiedź pisemna i/lub ustna</i>	W
FR_K01	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną wśród społeczeństwa.	<i>Samoocena</i>	W
FR_K02	Przestrzega zasad etyki zawodowej i wymaga tego od innych.	<i>Samoocena</i>	W

*W-wykład; S-seminarium; EL- e-learning; K -konwersatoria; Ć-ćwiczenia; ZP-zajęcia praktyczne; PZ-praktyki zawodowe; BUNA-samodzielna praca studenta

PRZYKŁADOWE METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

w zakresie wiedzy (wykłady/konwersatoria): egzamin ustny (*niestandardyzowany, standaryzowany, tradycyjny, problemowy*); egzamin pisemny – student generuje / rozpoznaje odpowiedź (*esej, raport; krótkie strukturyzowane pytania /SSQ/; test wielokrotnego wyboru /MCQ/; test wielokrotnej odpowiedzi /MRQ/; test dopasowania; test T/N; test uzupełniania odpowiedzi*),
w zakresie umiejętności (ćwiczenia/konwersatoria): Egzamin praktyczny; Obiektywny Strukturyzowany Egzamin Kliniczny /OSCE/; Mini-CEX (mini – clinical examination); Realizacja zleconego zadania; Projekt, prezentacja
w zakresie kompetencji społecznych: esej refleksyjny; przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego; Ocena 360° (opinie nauczycieli, kolegów/koleżanek, pacjentów, innych współpracowników); Samoocena (w tym portfolio)
BUNA – praca własna studenta weryfikowana jest poprzez ocenę stopnia realizacji założonych efektów uczenia się: test sprawdzający wiedzę studenta z określonej w sylabusie tematyki, ale także poprzez prace zaliczeniowe, projekty, prezentacje i wszelkie inne prace śródsesemestralne.

TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH

Treści programowe	Liczba godzin	Odniesienie efektów uczenia się do ZAJĘĆ
WYKŁADY, semestr III		
1. Budowa organizmu człowieka. Organizm w ruchu.	1	FR_W01; FR_W02; FR_W03; FR_U01; FR_U02; FR_U03; FR_K01; FR_K02.
2. Profil wydolności prozdrowotnej człowieka. Pomiar aktywności fizycznej.	2	
3. Motywy podejmowania aktywności fizycznej. Motywacja osób niepełnosprawnych do ruchu.	1	
4. Aktywność ruchowa w zmiennych warunkach klimatycznych.	1	
5. Optymalizacja sposobów wypoczynku.	2	
6. Trening zdrowotny. Tworzenie programu zdrowotnego.	2	
7. Żywność w treningu zdrowotnym.	2	
8. Aktywność fizyczna w promocji zdrowia współczesnego człowieka.	2	
9. Zagrożenia zdrowotne związane z aktywnością fizyczną.	2	

WYKAZ LITERATURY

Literatura podstawowa:

- Dębowska E., Kaźmierczak A., Maszorek-Szymala A., *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2008.
- Kuński H., *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Medsport, Warszawa 2003.

<p>3. Ostręga W., <i>Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia</i>, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017.</p> <p>Literatura uzupełniająca:</p> <p>4. Figaj D., Poczta 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.</p> <p>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.</p> <p>6. 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.</p>
<p style="text-align: center;">Sposób zaliczenia oraz formy i podstawowe kryteria oceny/wymagania egzaminacyjne</p>
<p>Sposób zaliczenia</p> <p>— Zaliczenie bez oceny – wykłady</p> <p>Formy i kryteria zaliczenia</p> <p>Wykład:</p> <p>Podstawę do uzyskania zaliczenia/zal stanowi:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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), poprawna odpowiedź ustna na zadane pytanie w trakcie wykładu. <p>Warunki odrabiania zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych:</p> <p>Odrabianie opuszczonych zajęć jest możliwe jedynie w przypadku choroby studenta udokumentowanej zwolnieniem lekarskim lub innych przyczyn losowych. Usprawiedliwienia zajęć oraz zaliczenia materiału będącego przedmiotem ćwiczeń w okresie nieobecności dokonuje wykładowca prowadzący zajęcia.</p> <p>Zarówno student powracający z urlopu dziekańskiego jak i student powtarzający rok, ma obowiązek uczęszczania na wszystkie zajęcia oraz przystąpienia do egzaminu. Jedynie w przypadku uzyskania z egzaminu w danym roku oceny co najmniej dostatecznej (3.0) student powtarzający rok z powodu innego przedmiotu może być zwolniony z konieczności uczęszczania na zajęcia i zdawania i zaliczania przedmiotu.</p>
<p style="text-align: center;">Akceptacja: Prorektor ds. Dydaktycznych</p>