

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK
Rok akademicki 2022/2023

Kod przedmiotu	0114.7WF-B/C21.PZ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Profilaktyka zdrowotna <i>Health prevention</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia I stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>dr n. o zdr. Grażyna Lis</i>
1.9. Kontakt	<i>grazyna.lis@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.2. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>podstawowa wiedza z zakresu biologii człowieka oraz podstaw rozwoju i wychowania</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Wykłady – wykład problemowy</i> <i>Ćwiczenia – analiza przypadków, dyskusja panelowa</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Górski J., <i>Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.</i> 2. Zadarko-Domaradzka M., <i>Edukacja zdrowotna wybrane aspekty dla studentów i nauczycieli wychowania fizycznego. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego 2020.</i> 3. Kaczmarek M., Wolański N., <i>Rozwój biologiczny człowieka. PWN, Warszawa 2018</i>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wojnarowska B., <i>Edukacja zdrowotna Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 1, 2021.</i> 2. Górski J., <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019.</i> 3. https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/w-czym-pomaga-profilaktyka

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

- C1. Dostarczenie wiedzy na temat głównych zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej, zwrócenie uwagi na znaczenie działań profilaktycznych w życiu człowieka, kształtowanie postawy prozdrowotnej - ćwiczenia*
- C2. Przygotowanie do pełnienia roli promotorów zdrowego stylu życia. - wykłady*
- C3. Opanowanie umiejętności identyfikowania czynników kształtujących dobre zdrowie oraz planowania programu zdrowego stylu życia dla osób w różnym wieku ze szczególnym uwzględnieniem planu aktywności fizycznej. Rozwój i zagrożenia zdrowia populacji w wieku rozwojowym, profilaktyka medyczna. - wykłady*

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Zakres edukacji zdrowotnej, znaczenie działań profilaktycznych w życiu człowieka, kształtowanie postawy prozdrowotnej.
2. Czynniki kształtujące zdrowie: styl życia, aktywność fizyczna, odżywianie, czynniki środowiskowe.
3. Psychiczne funkcjonowanie człowieka w aspekcie działalności edukacyjnej i sportowej.
4. Zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu w każdym etapie rozwoju ontogenetycznego.
5. Świadomość zagrożeń dla zdrowia będących konsekwencją niedoboru lub nadmiaru aktywności fizycznej, plan aktywności fizycznej.

Ćwiczenia:

1. Ocena doboru różnych form aktywności fizycznej i dyscyplin zależnie od wieku, stanu zdrowia i oceny wydolności fizycznej ucznia.
2. Diagnozowanie rozwoju somatycznego i motorycznego ucznia oraz postawy ciała ucznia.
3. Zasady tworzenia programów profilaktycznych z wykorzystaniem wiedzy teoretycznej do praktyki profilaktycznej. Praktyczne oddziaływania na różnych poziomach profilaktyki.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Effekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	Charakteryzuje psychiczne funkcjonowanie człowieka w aspekcie działalności edukacyjnej i sportowej.	WF1P_W03
W0	Wskazuje i objaśnia wpływ czynników kształtujących zdrowie na zmiany w budowie i czynnościach organizmu oraz potrafi ocenić zagrożenia zdrowotne w populacji będące wynikiem niedoboru lub nadmiaru aktywności fizycznej.	WF1P_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi diagnozować rozwój somatyczny i motoryczny ucznia oraz postawę jego ciała za pomocą metod kontroli i norm oceny procesów wzrastania oraz rozwoju czynnościowego.	WF1P_U04
U02	Potrafi ocenić dobór różnych form aktywności fizycznej i dyscyplin zależnie od wieku, stanu zdrowia i oceny wydolności fizycznej ucznia.	WF1P_U07
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Wykazuje postawę gotowości do rozwoju osobistego oraz ciągłego doskonalenia się.	WF1P_K01
K02	Potrafi określać i realizować cele edukacyjne i sportowe zachowując swoją autonomię w podejmowaniu wyborów. W swoim działaniu odznacza się empatią i wrażliwością na drugiego człowieka oraz otwartością na zmiany i współpracowników.	WF1P_K04

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna - prezentacja			Praca w grupie*			Inne – załączenie		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				X	X						X			X							
W02				X	X						X			X							
W03				X	X						X			X							
U01				X	X						X			X							
U02				X	X						X			X							
K01				X	X						X					X	X				
K02				X	X						X					X	X				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
-------------	-------	-----------------

wykład (W)	3	<i>od 61 do 68% zakładanych efektów kształcenia z kolokwium</i>
	3,5	<i>od 69 do 76% zakładanych efektów kształcenia z kolokwium</i>
	4	<i>od 77 do 84% zakładanych efektów kształcenia z kolokwium</i>
	4,5	<i>od 85 do 92% zakładanych efektów kształcenia z kolokwium</i>
	5	<i>od 93 do 100% zakładanych efektów kształcenia z kolokwium</i>
ćwiczenia (C)	3	<i>Opanował większość treści programowej na poziomie podstawowym, wiedza chaotyczna, wymaga prostych pytań naprowadzających, wykonanie zadanej pracy.</i>
	3,5	<i>Opanował większość treści programowej na poziomie zadawalającym, po ukierunkowaniu prezentuje swoją wiedzę, potrafi ją wykorzystać, wykonanie zadanej pracy.</i>
	4	<i>Treści programowe opanował na zadawalającym poziomie, samodzielnie prezentuje i wykorzystuje wiedzę w typowych sytuacjach, wykonanie zadanej pracy, aktywność na zajęciach.</i>
	4,5	<i>Opanował pełny zakres treści programu zna nowości z zakresu przedmiotu, potrafi zastosować wiedzę w nowych sytuacjach po ukierunkowaniu, wykonanie zadanej pracy, aktywność na dobrym poziomie.</i>
	5	<i>Opanował pełny zakres treści programu zna nowości z zakresu przedmiotu, potrafi zastosować wiedzę w nowych sytuacjach po ukierunkowaniu, wykonanie zadanej pracy, aktywność na wysokim poziomie.</i>

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

6. Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	40	25
<i>Udział w wykładach*</i>	25	15
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	35	50
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	15	25
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	10	15
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i czytelny podpis osoby prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....