

## KARTA PRZEDMIOTU

### Rok akademicki 2020/2021

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.DII5.PTOBwSiR	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<i>Podstawy teoretyczne odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji</i> <i>Theoretical basis of wellness in sports and recreation</i>
	angielskim	

#### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>studia stacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia pierwszego stopnia licencjackie</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Specjalność*</b>	<i>nauczycielska</i>
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
<b>1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu</b>	<i>Prof. UJK dr hab. n. o kł. Marek Żak</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>mgr Natalia Habik-Tatarowska</i>
<b>1.9. Kontakt</b>	<i>41 349 69 54</i>

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	<i>D – specjalnościowy II – Odnowa biologiczna</i>
<b>2.2. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	<i>V</i>
<b>2.4. Wymagania wstępne*</b>	<i>Posiada wiedzę na temat budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego w stanach odpoczynku, aktywności fizycznej i po wysiłkach fizycznych</i>

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>Ćwiczenia- zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Ćwiczenia: opis, objaśnienie, metoda symulacyjna, analiza przypadków, dyskusja – burza mózgów</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>1. Kasperczyk T., Fenczyn J. (red.) Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL, Warszawa 1996. 2. Geremek H., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HM, Katowice 2000. 3. Krzystyniak K.L. Podręcznik odnowy psychosomatycznej, PZWL, Warszawa 1996</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>1. Brzozowski K. Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu, Warszawa, 2001, Biblioteka menadżera sportu.</i>

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b> <i>Ćwiczenia</i> <i>C1 WC (wiedza) Zapoznanie studentów z zasadami programowania zabiegów odnowy biologicznej</i> <i>C2 UC (umiejętności) Kształtowanie umiejętności zastosowania odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych, w profilaktyce zdrowotnej i w warunkach domowych</i> <i>C3-KC (kompetencje społeczne) - kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy, kształtowanie inicjatywy i kreatywności w działaniu</i>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>  <i>Ćwiczenia:</i> <i>1. Zasady programowania zabiegów w odnowie biologicznej</i> <i>2. Odnowa biologiczna jako element treningu sportowego w różnych dyscyplinach sportowych.</i> <i>3. Odnowa biologiczna w profilaktyce zdrowotnej.</i> <i>4. Odnowa biologiczna w warunkach domowych.</i>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	<i>Potrafi przedstawić rolę i zadania odnowy biologicznej.</i>	WF1P_W10 - Posiada podstawową wiedzę z zakresu promocji zdrowia, wychowania zdrowotnego, ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych
W02	<i>Opisuje metody, środki i zasady odnowy biologicznej.</i>	WF1P_W10 - Posiada podstawową wiedzę z zakresu promocji zdrowia, wychowania zdrowotnego, ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych
W03	<i>Zna zasady stosowania różnych środków odnowy biologicznej jako element treningu sportowego, profilaktyki zdrowotnej w różnych warunkach</i>	WF1P_W11 - Rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w celu propagowania i organizowania programu restytucji powysiłkowej u sportowców</i>	WF1P_U17 - Posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze.
U02	<i>Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu rozwiązywania konkretnych zadań związanych z odnową biologiczną</i>	WF1P_U17 - Posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze.
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>Dbą o swoją sprawności fizyczną niezbędną do wykonywania zawodu .</i>	WF1P_K08 - Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych
K02	<i>Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia Promuje zachowania zdrowotne w działalności edukacyjnej i środowisku lokalnym sportowców</i>	WF1P_K10 - Ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

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

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	71-80% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego oraz wykonanie 2 sprawozdań z ćwiczeń
	3,5	81-90% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego oraz wykonanie 2 sprawozdań z ćwiczeń i przedyskutowanie ich z prowadzącym
	4	91-100% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego oraz wykonanie 3 sprawozdań z ćwiczeń i przedyskutowanie ich z prowadzącym
	4,5	71-80% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego oraz wykonanie 2 sprawozdań z ćwiczeń
	5	81-90% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego oraz wykonanie 2 sprawozdań z ćwiczeń i przedyskutowanie ich z prowadzącym

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	
Udział w ćwiczeniach,	15	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	
Przygotowanie do ćwiczeń	5	
Przygotowanie do kolokwium*	5	
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>25</b>	
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>1</b>	

*\*niepotrzebne usunąć*

*Przyjmuję do realizacji* (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....