

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	0114-7WF-DII05-PDSTOBwSiR	
Nazwa przedmiotu w języku	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

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>Wykłady, ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Wykład - zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK Ćwiczenia- zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną, Egzamin</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Wykład: wykład informacyjny Ćwiczenia: opis, objaśnienie, metoda symulacyjna, analiza przypadków, dyskusja – burza mózgów</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<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>
	uzupełniająca	<i>1. Brzozowski K. Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu, Warszawa, 2001, Biblioteka menadżera sportu.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady
<i>C1 WW (wiedza) Zapoznanie studentów z rolą i zadaniami odnowy biologicznej</i>
<i>C2WW (wiedza) Przystawienie studentom zadań i form odnowy biologicznej</i>
<i>C3 WW (wiedza) Przystawienie studentom metod, środków odnowy biologicznej oraz zasad ich stosowania</i>
Ćwiczenia
<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>

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Rola i zadania odnowy biologicznej
2. Zadania i formy odnowy biologicznej
3. Metody i środki odnowy biologicznej
4. Zasady stosowania środków odnowy biologicznej w sporcie
5. Zarządzanie w odnowie biologicznej

Ćwiczenia:

1. Zasady programowania zabiegów w odnowie biologicznej
2. Odnowa biologiczna jako element treningu sportowego w różnych dyscyplinach sportowych.
3. Odnowa biologiczna w profilaktyce zdrowotnej.
4. Odnowa biologiczna w warunkach domowych

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Potrafi przedstawić rolę i zadania odnowy biologicznej.</i>	WFIP_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>	WFIP_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>	WFIP_W11 - Rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w celu propagowania i organizowania programu restytucji powysiłkowej u sportowców</i>	WFIP_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>	WFIP_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.
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Dbą o swoją sprawności fizyczną niezbędną do wykonywania zawodu .</i>	WFIP_K08 - Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosumarycznych
K02	<i>Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia Promuje zachowania zdrowotne w działalności edukacyjnej i środowisku lokalnym sportowców</i>	WFIP_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
wykład (W)	3	50-60% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego
	3,5	61-70% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego
	4	71-80% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego
	4,5	81-90% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego
	5	91-100% maksymalnej liczby punktów z końcowego testu zaliczeniowego
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/	25	
<i>Udział w wykładach*</i>	15	
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	10	
<i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	5	
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	15	
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	5	
<i>Zebrań materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>		
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

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

.....