

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C12.AFZEZiSwSPP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Aktywność fizyczna, zdrowie i sport w szkole ponadpodstawowej <i>Physical activity, health and sport in secondary school</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>drugiego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>dr n. o kł. Magdalena Lelonek</i>
1.6. Kontakt	<i>magdalena.lelonek@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski/angielski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>elementarna wiedza z zakresu problematyki aktywności fizycznej, zdrowia i sportu</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia w pomieszczeniach UJK, zajęcia w terenie</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>Egzamin, zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: <i>Wykład informacyjny (WI)</i> <i>Objaśnienie (OB)</i> <i>Metoda projektów (MP)</i> Ćwiczenia: <i>Dyskusja dydaktyczna (DD)</i> <i>Metoda projektów (MP)</i> <i>Objaśnienie (OB)</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., 2006, Welk K.A. <i>Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie</i>, Zysk i S-ka. 2. Howley E.T., Franks B.D., 2007, <i>Fitness professional's handbook, Human Kinetics.</i>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rogacka A., 2014, <i>Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej</i>, ORE, Warszawa, http://www.bc.ore.edu.pl/Content/594/poradnik+wf_interaktywny.pdf 2. ACSM' <i>Guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine, 2009.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Wykłady:</p> <p>C1. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi podstawami programowania aktywności fizycznej w szkole ponadpodstawowej.</p> <p>C2. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi problematyki aktywności fizycznej oraz sportu w szkole ponadpodstawowej. Rola profilaktyki</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p>C1. Kształtowanie u studenta umiejętności organizacji, planowania i realizacji aktywności fizycznej i sportu w szkole ponadpodstawowej.</p> <p>C2. Wyrobienie u studenta umiejętność projektowania form aktywności ruchowej oraz sportowych w szkole ponadpodstawowej.</p> <p>C3. Kształtowanie u studenta postawy dbałości o zdrowie.</p>

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady

1. Wprowadzenie do problematyki aktywności fizycznej, zdrowia i sportu młodzieży ponadpodstawowej.
2. Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej. Funkcje aktywności ruchowej. Funkcja korekcyjno-kompensacyjna. Zagrożenia wynikające z hipokinezy. Minimum i optimum aktywności fizycznej dla młodzieży. Piramida aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.
3. Definicje zdrowia. Obszary zdrowia. Profilaktyka zdrowotna młodzieży ponadpodstawowej.
4. *The issue of sport and physical recreation of youth* (Problematyka sportu i rekreacji ruchowej młodzieży).

Ćwiczenia

1. Miejsce i rola aktywności fizycznej i sportu młodzieży w szkole ponadgimnazjalnej.
2. Wskazania do podejmowania aktywności fizycznej oraz sportu młodzieży ponadgimnazjalnej z uwzględnieniem potrzeb rozwojowych i zdrowia.
3. Aktywność fizyczna jako element stylu życia młodzieży.
4. *Forms of sports and forms of recreation in secondary school*. Formy sportowe i rekreacyjne w szkole ponadpodstawowej.
5. Działania w zakresie profilaktyki zdrowia w szkole ponadpodstawowej. Mierniki zdrowia.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada rozszerzoną wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej oraz sportu na organizm ludzki i zdrowie.	WF2P_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi zaplanować i zastosować aktywność fizyczną adekwatną do potrzeb młodzieży ponadgimnazjalnej.	WF2P_U06
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Prezentuje pozytywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, stanowi wzór dla wychowanków w zakresie dbałości o swoje zdrowie i ciało.	WF2P_K09

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin pisemny-projekt			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*					
	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	...			
W01	x						x						x											
U01	x						x						x											
K01	x						x						x											

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	W 61-68% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizycznej, zdrowia i sportu w szkole ponadpodstawowej.
	3,5	W 69-76% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizycznej, zdrowia i sportu w szkole ponadpodstawowej.
	4	W 77-84% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizycznej, zdrowia i sportu w szkole ponadpodstawowej.
	4,5	W 85-92% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizycznej, zdrowia i sportu w szkole ponadpodstawowej.
	5	W 93-100% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań aktywności fizycznej, zdrowia i sportu w szkole ponadpodstawowej.

ćwiczenia (C)*	3	<i>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 50%.</i>
	3,5	<i>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%.</i>
	4	<i>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 70%.</i>
	4,5	<i>Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%.</i>
	5	<i>Czynny udział w ćwiczeniach w 100%.</i>

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	30	20
<i>Udział w wykładach*</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20	30
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	5	10
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	5	10
<i>Zebranie materiałów do projektu i przygotowanie projektu</i>	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....