

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2018/2019

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady
C1 WW (wiedza) Zapoznanie studentów z rolą i zadaniami odnowy biologicznej
C2WW (wiedza) Przystawienie studentom zadań i form odnowy biologicznej
C3 WW (wiedza) Przystawienie studentom metod, środków odnowy biologicznej oraz zasad ich stosowania
Ćwiczenia
C1 WC (wiedza) Zapoznanie studentów z zasadami programowania zabiegów odnowy biologicznej
C2 UC (umiejętności) Kształtowanie umiejętności zastosowania odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych, w profilaktyce zdrowotnej i w warunkach domowych
C3-KC (kompetencje społeczne) - kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy, kształtowanie inicjatywy i kreatywności w działaniu

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	Potrafi przedstawić rolę i zadania odnowy biologicznej.	WF1P_W10 - Posiada podstawową wiedzę z zakresu promocji zdrowia, wychowania zdrowotnego, ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych
W02	Opisuje metody, środki i zasady odnowy biologicznej.	WF1P_W10 - Posiada podstawową wiedzę z zakresu promocji zdrowia, wychowania zdrowotnego, ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych
W03	Zna zasady stosowania różnych środków odnowy biologicznej jako element treningu sportowego, profilaktyki zdrowotnej w różnych warunkach	WF1P_W11 - Rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w celu propagowania i organizowania programu restytucji powysiłkowej u sportowców	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	Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu rozwiązywania konkretnych zadań związanych z odnową biologiczną	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.
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Dbą o swoją sprawność fizyczną niezbędną do wykonywania zawodu .	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 prosumarycznych
K02	Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia Promuje zachowania zdrowotne w działalności edukacyjnej i środowisku lokalnym sportowców	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	...
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	
Udział w wykładach*	15	
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	10	
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*		
Inne (jakie?)*		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do wykładu*	5	
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	15	
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*	5	
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (jakie?)*		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

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

.....