

KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu: PROZDRWOTNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ		2. punkty ECTS
		3
		3. kod ECTS
		S/N1KOS-F-PROZD-III
4. Kierunek studiów: Kosmetologia	5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: III	7. Stopień: studia I stopnia	
8. Forma studiów: studia stacjonarne/niestacjonarne	9. Język wykładowy: polski	
10. Status modułu: fakultatywny	11. Sposób zaliczenia: zaliczenie	
12. Grupa: moduły do wyboru		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
wykład	wykład z prezentacją multimedialną	zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
ćwiczenia: audytoryjne/ warsztatowe/ ogólnorozwojowe	ćwiczenia: praca w grupach/ parach, metoda zadaniowa: trening z instruktorem, trening z zastosowaniem form multimedialnych/ metoda projektów	zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych/ zajęcia prowadzone w sali fitness
16. Cele i zadania modułu: 1. Rozwijanie wśród studentów zainteresowań związanych z aktywnością fizyczną jako alternatywną formą spędzania wolnego czasu. 2. Kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb związanych z ruchem, aktywnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie poprzez wybierania aktywnych (prozdrowotnych) form aktywności fizycznej. 3. Poglębianie przez studentów kompetencji w zakresie edukacji zdrowotnej swoich klientów.		
17. Wymagania formalne: 1. Obecność na zajęciach realizowanych w formie ćwiczeń. 2. Możliwość usprawiedliwienia nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.		
18. Wymagania wstępne: 1. Posiadanie ugruntowanej wiedzy o anatomicznej budowie człowieka. 2. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach ogólnorozwojowych – wyjątek stanowi zwolnienie lekarskiego od lekarza specjalisty. 3. Zapoznanie się z obowiązującymi instrukcjami BHP oraz zasadami pracy i zapewnienia bezpieczeństwa w sali fitness.		
19. Treści programowe:		
lp.	W - wykład / K - konwersatorium:	
W1	Wychowanie zdrowotne: zapobieganie zachowaniom zagrażającym sprawności funkcjonalnej człowieka.	
W2	Optymalizacja proporcji tkankowych ciała.	
W3	Polepszenie parametrów wydolnościowych.	
W4	Wzmocnienie potencjału mięśniowego.	
W5	Optymalizacja połączeń stawowych.	
W6	Prozdrowotny tryb życia. Odpoczynek i regeneracja organizmu po wysiłku fizycznym.	
lp.	C – ćwiczenia/ CW - ćwiczenia warsztatowe/ ogólnorozwojowe:	

C1/C W1	Diagnozowanie stanu zdrowia i sprawności fizycznej. Testy diagnostyczne z zakresu wybranych komponentów sprawności fizycznej.
C2/C W2	Metodyka ćwiczeń ogólnorozwojowych z zastosowaniem różnych przyborów i urządzeń.
C3/C W3	Metodyka programowania wysiłku do celów treningu zdolności motorycznych.
C4/C W4	Metodyka programowania wysiłku dostosowanego do aktualnego zdrowia – w przypadku ograniczeń czasowych.
C5/C W5	Metodyka programowania wysiłku dostosowanego do stałych ograniczeń zdrowotnych.
C6/C W6	Monitorowanie i kontrola wdrożonych prozdrowotnych form aktywności fizycznej.

20. Zakładane efekty uczenia się:

Wiedza: *zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej*

Nr efektu	Efekt uczenia się - WIEDZA Student, który zaliczył moduł:
01	zna i definiuje prozdrowotne formy aktywności fizycznej.
02	ma nadbudowaną wiedzę o biomechanicznym podstawach funkcjonowania organizmu.
03	posiada wiedzę z zakresu kształtowania nawyków, w tym związanych z ruchem, aktywnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie.

Umiejętności: *zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej*

Nr efektu	Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI Student, który zaliczył moduł:
04	potrafi dokonać elementarnej oceny stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej klienta.
05	uczestniczy w doborze właściwych form aktywności fizycznej mających pozytywny wpływ na poprawę sprawności klienta oraz optymalizację proporcji tkankowych jego ciała.
06	dzięki wyborom aktywnego spędzania wolnego czasu, poprawia ergonomikę ruchów w codziennej pracy, a przez to niweluje odczucia bólowe związane z wykonywanym zawodem.

Kompetencje społeczne: *zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania*

Nr efektu	Efekt uczenia się - KOMPETENCJE Student, który zaliczył moduł:
07	propaguje zachowania prozdrowotne wśród swojej grupy klientów i współpracowników.
08	jest świadomy własnych ograniczeń, potrafi zwrócić się o pomoc do innych specjalistów w trosce o dobro klienta oraz potrafi skutecznie zasugerować klientowi potrzebę konsultacji medycznej.

20a. Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się:

Nr efektu modułowego	Symbol EKK
01	KK1P_W02
02	KK1P_W03, KK1P_W06, KK1P_W07
03	KK1P_W05
04	KK1P_U01, KK1P_U02
05	KK1P_U16
06	KK1P_U22
07	KK1P_K10
08	KK1P_K02

21. Sposoby oceny:

F – formująca: F1 - projekt F6 – ocena bieżąca	P – podsumowująca: P3 – średnia ocen zdobytych w czasie semestru
---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:

Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
01	W1-W6, C1-C5 [CW1-CW5]	F1, F6, P3
02	W1-W6, C1-C5 [CW1-CW5]	F1, F6, P3
03	W1-W6, C1-C5 [CW1-CW5]	F1, F6, P3
04	C1 [CW1]	F1, F6, P3

05	W1-W6, C1-C5 [CW1-CW5]	F1, F6, P3
06	W1-W6, C1-C5 [CW1-CW5]	F1, F6, P3
07	W1-W6, C1-C6 [CW1-CW6]	F1, F6, P3
08	W1-W6, C1-C6 [CW1-CW6]	F1, F6, P3

23. Warunek zaliczenia modułu:

Warunkiem zaliczenia modułu jest:

- aktywne uczestnictwo w zajęciach warsztatowych/ ogólnorozwojowych,
- opracowanie grupowego projektu [z określeniem zaangażowania % każdego ze studentów] na temat wskazany przez nauczyciela akademickiego oraz jego prezentacja przed pozostałymi studentami.

Ocena końcowa stanowi średnią ocen zdobytych w czasie semestru.

24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:

Ogółem stacjonarne	Ogółem niestacjonarne	stacjonarne	niestacjonarne
75 h	75 h	3 ECTS	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		1,8 ECTS [w tym 0,6 ECTS online]	1,36 ECTS [w tym 0,48 ECTS online]
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		1,2 ECTS	1,64 ECTS

25. Wykaz **literatury podstawowej** (wykorzystywana podczas zajęć i studiowana samodzielnie przez studenta)

1. Kuński H., Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego, Łódź 2000.
2. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa 2003.
3. Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków 2005.

26. Wykaz **literatury uzupełniającej**:

1. Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness, Warszawa 2010.
2. Drabik J., Polska w ruchu – wyzwanie dla zdrowia publicznego, Gdańsk 2011.
3. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Warszawa 2019.