



**WYDZIAŁ: Nauk Ekonomiczno-Społecznych**

**KIERUNEK: Ekonomia**

**POZIOM KSZTAŁCENIA: studia I stopnia**

**FORMA KSZTAŁCENIA: niestacjonarne**

**PROFIL: praktyczny**

## KARTA PRZEDMIOTU (Sylabus)

Nazwa przedmiotu: <b>PROZDROWOTNE FORMY RUCHU – wykład ogólnouczelniany</b>					Punkty ECTS: <b>0,5</b>	
Prowadzący: zgodnie z obsadą i planem zajęć						
Rok: <b>1, 2, 3</b>	Wykłady	Konwersatoria	Ćwiczenia laboratoryjne	Ćwiczenia	BUNA**	Forma zaliczenia*
Semestr: <b>1, 3, 5</b>	<b>15 (Z)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Z</b>
*E – egzamin; Z – zaliczenie; ZO – zaliczenie z oceną; **BUNA – forma zaliczenia w postaci udokumentowanej pracy semestralnej ocenianej przez prowadzącego						
<b>Cel przedmiotu:</b>						
Zapoznanie z zachowaniami prozdrowotnymi człowieka ze szczególnym uwzględnieniem jego aktywności fizycznej.						
Uświadomienie znaczenia dbania o własne zdrowie i aktywność fizyczną.						
Przygotowanie do realizacji programu aktywności ruchowej samodzielnie, jak i w grupie.						
<b>Metody dydaktyczne:</b>						
1. podająca – wykład informacyjny,						
2. problemowa – wykład problemowy,						
3. aktywizująca – dyskusja.						
<b>Wymagania wstępne:</b> <i>Brak</i>						
Nr	Tematyka zajęć					
I	<b>WYKŁADY:</b>					
	1. Budowa organizmu człowieka. Organizm w ruchu.					
	2. Profil wydolności prozdrowotnej człowieka. Pomiar aktywności fizycznej.					
	3. Motywy podejmowania aktywności fizycznej. Motywacja osób niepełnosprawnych do ruchu.					
	4. Aktywność ruchowa w zmiennych warunkach klimatycznych.					
	5. Optymalizacja sposobów wypoczynku.					
	6. Trening zdrowotny. Tworzenie programu zdrowotnego.					
	7. Żywnienie w treningu zdrowotnym.					
	8. Aktywność fizyczna w promocji zdrowia współczesnego człowieka.					
9. Zagrożenia zdrowotne związane z aktywnością fizyczną.						
II	<b>KONWERSATORIA: nie dotyczy</b>					
III	<b>ĆWICZENIA LABORATORYJNE : nie dotyczy</b>					
IV	<b>ĆWICZENIA: nie dotyczy</b>					
V	<b>BUNA: nie dotyczy</b>					
Efekty uczenia się						
Efekty kierunkowe – symbol i wyszczególnienie				Efekty przedmiotowe – wyszczególnienie		
w zakresie <b>WIEDZY:</b>						



P6U_W	P6S_WG	<b>E1_W01</b> Posiada kompleksową wiedzę o miejscu ekonomii w systemie nauk, jej charakterze, metodologii i powiązanych z innymi dyscyplinami naukowymi, zna i rozumie podstawową terminologię nauk ekonomicznych wraz z zastosowaniem tej praktycznej wiedzy w działalności gospodarczej.	Omawia budowę organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku. Opisu wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie człowieka
		<b>E1_W05</b> Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu wiedzę o człowieku jako podmiocie tworzącym struktury ekonomiczne; zna reguły zachowania człowieka w zakresie zaspokajania potrzeb, ma elementarną wiedzę o zasadach i motywach działania człowieka w procesie tworzenia oraz realizacji zadań i zmian organizacyjnych tych struktur. Wie jak wiedzę zastosować w praktyce.	Charakteryzuje wybrane modele zachowań prozdrowotnych człowieka ze szczególnym uwzględnieniem jego aktywności fizycznej. Zna znaczenie prozdrowotnych form aktywności fizycznej współczesnej cywilizacji.
<b>w zakresie <u>UMIEJĘTNOŚCI</u>:</b>			
P6U_U	P6S_UK P6S_UO	<b>E1_U04</b> Sprawnie komunikuje się trafnie posługując się terminologią z dziedziny nauk ekonomicznych i pokrewnych zarówno w zespole pracowniczym, jak i korzystać z doradztwa specjalistów z różnych dziedzin wiedzy. Jest w stanie atrakcyjnie i przekonująco zaprezentować własne pomysły i poglądy.	Wykorzystuje rolę promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych. Dbą o własne zdrowie i aktywność fizyczną, a także dyskutuje o nim przy użyciu specjalistycznej terminologii.



P6U_U	P6S_UW P6S_UO	<b>E1_U10</b> Samodzielnie identyfikuje, diagnozuje i rozstrzyga problemy oraz stosuje różne warianty rozwiązań w praktyce gospodarczej, w powiązaniu ze studiowaną specjalnością.	Realizuje program aktywności ruchowej samodzielnie i w grupie. Potrafi zrealizować program aktywności ruchowej adaptacyjnej oraz przeprowadzić trening sportowy i zawody sportowe dla osób w różnym wieku z różnymi dysfunkcjami
-------	------------------	---	--

**w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**

P6U_K	P6S_K O	<b>E1_K04</b> Jest gotów do wypełniania zobowiązań społecznych oraz współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego oraz działa na rzecz interesu publicznego.	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną wśród społeczeństwa oraz potrafi ostrzec pacjentów przed zagrożeniami zdrowotnymi, opierając się na najnowszym dorobku naukowym.  Potrafi dbać o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników. Troszczy się o poziom aktywności fizycznej dla wykonywanego zawodu.
P6U_K	P6S_KO P6S_KR	<b>E1_K02</b> Potrafi aktywnie współpracować w zespołach, również międzynarodowych i przyjmować różne role z poszanowaniem norm społecznych, kulturowych i prawnych oraz pełnić odpowiedzialne role w zespole posiadając świadomość podejmowanych przez siebie decyzji, a także przyjmuje odpowiedzialność za rezultaty swojej pracy i całego zespołu.	

**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się (WIEDZA, UMIEJĘTNOŚCI, KOMPETENCJE SPOŁECZNE)**

Efekty (symbol)	Egzamin pisemny	Egzamin ustny	Kolokwium	Esej/referat	Zadania, prace domowe	Prezentacja indywidualna	Prezentacja grupowa	Aktywność na zajęciach	Udział w dyskusji	Projekt indywidualny	Projekt grupowy
E1_W01 E1_W05,	X							X			
E1_U04, E1_U10	X							X	X		
E1_K01, E1_K02,, E1_K05						X			X		

**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

Podstawę do uzyskania zaliczenia/zal stanowi:



- obecność 100%; potwierdzona wpisem na liście obecności,
- ewentualna 10% nieobecność zrównoważona w sposób indywidualnie ustalony z prowadzącym zajęcia,
- aktywny udział w wykładach (włączanie się do dyskusji inicjowanej przez wykładowcę, przejawianie zainteresowania zagadnieniami omawianymi w trakcie wykładu),
- pozytywna ocena z testu dopasowania odpowiedzi.

Test ma formę pisemną – test dopasowania odpowiedzi. Każda prawidłowa odpowiedź to 1 punkt, brak odpowiedzi lub odpowiedź nieprawidłowa 0 punktów, minimum 60% prawidłowych odpowiedzi kwalifikuje do uzyskania pozytywnej oceny.

#### Kryteria oceniania z testu

Ocena	Bardzo dobry (5.0)	Dobry plus (4.5)	Dobry (4.0)	Dostateczny plus (3.5)	Dostateczny (3.0)	Niedostateczny (2.0)
% poprawnych odpowiedzi	93-100%	85-92%	77-84%	69-76%	60-68%	59% i mniej

#### Warunki odrabiania zajęć opuszczonych z przyczyn usprawiedliwionych:

Odrabianie opuszczonych zajęć jest możliwe jedynie w przypadku choroby studenta udokumentowanej zwolnieniem lekarskim lub innych przyczyn losowych. Usprawiedliwienia zajęć oraz zaliczenia materiału będącego przedmiotem wykładów w okresie nieobecności dokonuje wykładowca prowadzący zajęcia

#### Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS

##### Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim oraz BUNA

Rodzaje zajęć	Ilość godzin
Udział w wykładach	15
Udział w konwersatoriach	
Udział w ćwiczeniach	
Udział w zajęciach laboratoryjnych	
Konsultacje ( 2 godz. na wykład, 1 godz. na jedną grupę ćw., konw., sem.)	
BUNA – forma zaliczenia w postaci udokumentowanej pracy semestralnej ocenianej przez prowadzącego	
<b>Razem</b>	<b>15</b>

##### Praca własna studenta dzielona na czas na (przykładowe formy pracy studenta)

Forma pracy studenta	Ilość godzin
Przygotowanie się do zajęć	
Napisanie referatu/projektu/eseju	
Zebranie materiałów i przygotowanie prezentacji	
Samodzielna lektura	
Przygotowanie się do kolokwium/sprawdzianów	
Przygotowanie się do egzaminu pisemnego/usznego z przedmiotu	
Przygotowanie się do zaliczenia pisemnego/usznego z przedmiotu	
<b>Razem</b>	<b>0</b>
<b>Ogółem (godziny kontaktowe oraz BUNA + praca własna studenta)</b>	<b>15</b>
	<b>0,5 ECTS</b>
1.w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego, w tym BUNA	<b>0,5 ECTS</b>
2.w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy	<b>0 ECTS</b>

##### Zajęcia o profilu praktycznym

Rodzaje zajęć	Ilość godzin
Udział w ćwiczeniach laboratoryjnych	
Przygotowanie się do zaliczenia praktycznego	
<b>Razem</b>	
Liczba punktów ECTS za zajęcia o profilu praktycznym	<b>0 ECTS</b>

#### Literatura podstawowa:

1. McGinnis Peter M., *Biomechanika w sporcie i ćwiczeniach ruchowych*, wyd. III, Edra Urban & Partner,



Wrocław, 2021.

2. W. Pilis, *Zdrowie, dieta, aktywność fizyczna*, Tedson, Warszawa 2014.

3. Ostrenga W., *Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Figaj D., Pocztka J., *Motywy podejmowania aktywności fizycznej na przykładzie osób trenujących crossfit*, [w:] „Journal of Education, Health and Sport”, nr 6(6)/2016, s. 95-106.

2. Buckworth J., Dishman R.K., O'Connor P.J., *Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia.*, Edra Urban & Partner, Wrocław 2023.

**Akceptacja Prorektora ds. dydaktycznych**