

## Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie					Kod przedmiotu				
Kierunek studiów		dietetyka									
Profil kształcenia		praktyczny									
Poziom studiów		studia drugiego stopnia									
Forma studiów		stacjonarny									
Semestr studiów		III									
Tryb zaliczenia przedmiotu		Egzamin		Liczba punktów ECTS					Sposób ustalania oceny z przedmiotu		
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,5		Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym	2
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć					Waga w %	
Wykład		30	15	15	egzamin					50	
Ćwiczenia praktyczne		60	30	30	kolokwium, zaliczenia praktyczne					50	
Razem:		90	45	45						Razem	100%
Kategoria efektów	Lp.	Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)							Efekty kierunkowe	Formy zajęć	
Wiedza	1.	Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.							K_W02	wykład	
	2.	Zna relacje pomiędzy aktywnością fizyczną a odżywianiem i potrafi je zastosować w praktyce.							K_W09	wykład	
Umiejętności	1.	Potrafi zaprogramować działania z zakresu aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie i życie człowieka.							K_U01	wykład ćwiczenia praktyczne	
	2.	Umie ocenić znaczenie właściwego odżywiania w kontekście aktywności fizycznej i zaprogramować właściwe działania w tym zakresie.							K_U08	wykład ćwiczenia praktyczne	
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi pracować w zespole przyjmując w nim różne role.							K_K03	wykład ćwiczenia praktyczne	
	2.	Właściwie ocenia swoją wiedzę i stale ją doskonali. Inspiruje inne osoby do stałego samodoskonalenia.							K_K02	wykład ćwiczenia praktyczne	

## Treści kształcenia

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Wykład	Prezentacja multimedialna
Tematyka zajęć	
Motoryczność człowieka w ontogenezie. Sprawność i wydolność fizyczna. Znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka. Główne zasady prawidłowego odżywiania w kontekście aktywności fizycznej. Rodzaje wysiłku fizycznego i systemy energetyczne. Znaczenie prawidłowej diety dla zdrowia i życia człowieka. Aktywność fizyczna w pracy i w domu. Skutki braku aktywności dla zdrowia człowieka. Wpływ różnych rodzajów aktywności fizycznej na zdrowie. Aktywność fizyczna osób starszych.	

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Ćwiczenia praktyczne	Ćwiczenia ruchowe, pokaz i objaśnienie, metody realizacji zadań ruchowych w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej i naśladowczej.
Tematyka zajęć	
Testy sprawności funkcjonalnej. Ocena wydolności fizycznej testem Ruffiera i testem Coopera. Testy sprawności fizycznej w ocenie stanu zdrowia. Test sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory. Wysiłki wytrzymałościowe a zdrowie człowieka. Ćwiczenia rozciągające w treningu zdrowotnym. Trening stabilizacyjny. Turystyka i rekreacja (wycieczki rowerowe, jogging, badminton). Gry i zabawy ruchowe. Zespołowe gry sportowe. Ćwiczenia gimnastyczne i lekkoatletyczne. Różne formy „całozyciowej” aktywności fizycznej. Dowolnie wybrane formy aktywności fizycznej (zajęcia prowadzone przez studentów). Różne formy treningu siłowego i jego znaczenie dla zdrowia człowieka. Trening zdrowotny osób starszych.	

### Literatura podstawowa:

1	Frączek B, Krzywański J, Krzysztofiak H. Dietetyka sportowa. Warszawa: PZWL 2019.
2	Zajac A, Chmura J. Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. Katowice: AWF 2016.
3	Jarosz M. Żywnienie wpływ na zdrowie człowieka. Warszawa: PZWL 2016.

### Literatura uzupełniająca:

1	Osiński W. Gerokinezoologia. Warszawa: PZWL 2015.
2	Carlos J. Trening funkcjonalny. Błonie: DB PUBLISHING 2017.
3	Straburzyńska – Migaj E, Bednarz B, Piotrowicz R. Testy wysiłkowe. Gdańsk: VIA MEDICA 2016.