

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			niestacjonarna								
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	0,9	Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym		
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć					Waga w %	
Wykład		30	21	9	egzamin					50	
Ćwiczenia praktyczne		60	42	18	kolokwium, zaliczenia praktyczne					50	
Razem:		90	63	27						Razem	100%
Kategoria efektów	Lp.	Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)							Efekty kierunkowe	Formy zajęć	
Wiedza	1.	zna i rozumie w pogłębiony sposób znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka							K_W02	wykład	
	2.	zna i rozumie w pogłębiony sposób relacje między aktywnością fizyczną a odżywianiem oraz ich znaczenie praktyczne							K_W09	wykład	
Umiejętności	1.	potrafi projektować programy aktywności fizycznej dostosowane do potrzeb zdrowotnych i stylu życia człowieka							K_U01	wykład ćwiczenia praktyczne	
	2.	potrafi oceniać sposób żywienia w kontekście aktywności fizycznej oraz planować odpowiednie działania w tym zakresie							K_U08	wykład ćwiczenia praktyczne	
	3.	potrafi współpracować w zespołach interdyscyplinarnych, w tym pełnić rolę lidera w działaniach związanych z promocją aktywności fizycznej i zdrowia							K_U20	wykład ćwiczenia praktyczne	
Kompetencje społeczne	1.	jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy oraz jej ciągłego doskonalenia, a także inspirowania innych do rozwoju							K_K01 K_K02	wykład ćwiczenia praktyczne	
	2.	jest gotów do ponoszenia odpowiedzialności za podejmowane działania, zarówno w odniesieniu do siebie, jak i innych osób							K_K03	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.	