

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO im. JERZEGO KUKUCZKI w KATOWICACH						
Kierunek studiów: FIZJOTERAPIA						
poziom pierwszy						
tytuł zawodowy absolwenta: licencjat						
Profil kształcenia: ogólnie akademicki						
Moduł / przedmiot: W5 Przedmiot do wyboru – Lekkoatletyczne Formy Ruchu w Zapobieganiu Otyłości			obowiązkowy (O)		wybieralny (W)	X
Moduł / przedmiot: JAKOŚĆ KSZTAŁCENIA			obowiązkowy		wybieralny	
Liczba godzin w semestrze	1		2		3	
	I	II	III	IV	V	VI
Studia stacjonarne			26 godzin 13 ćw 13 bk	26 godzin 13 ćw 13 bk		
Katedra Sportów Indywidualnych Zakład Lekkiej Atletyki i Sportów Zimowych						
Koordinator przedmiotu	dr Ryszard Grzywocz					
wykładowcy	dr hab. Teresa Socha prof. nadzw., dr Tomasz Skowronek					
JEZYK	polski					
FORMA ZAJĘĆ	ćwiczenia					
ECTS	0,5	FORMA ZALICZENIA:				
CELE PRZEDMIOTU	<p>C1. Zapoznanie studenta z projektowania treningu zdrowotnego w oparciu o naturalne formy ruchu: chód, marsz, marszobieg, bieg, NW, rzuty do celu, Umiejętność kształtowania wydolności oddechowej i motorycznej osób z nadwagą.</p> <p>C2 Zapoznanie z mechanizmami działania oraz skutkami ubocznymi form aktywności ruchowej realizowanych podczas zajęć z Lekkoatletycznych Form Ruchu w Zapobieganiu Otyłości.</p>					
EFEKTY KSZTAŁCENIA				SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW KSZTAŁCENIA		
Wiedza: Umiejętności: K U24 Posiada podstawowe umiejętności z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu Kompetencje społeczne: K K11 Dba o stan własnego zdrowia, cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi niezbędnymi do wykonywania pracy w zawodzie fizjoterapeuty				Wiedza: Umiejętności: obserwacja studenta podczas zajęć Kompetencje społeczne: przygotowanie programu naturalnych form ruchu dla osób starszych		
NAKŁAD PRACY STUDENTA (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**						

WARUNKI WSTĘPNE		WARUNKI WSTĘPNE			
Studia stacjonarne udział w wykładach - udział w ćwiczeniach - 13 udział w ćwiczeniach klinicznych przygotowanie do ćwiczeń/ćwiczeń klinicznych - przygotowanie do egzaminu - realizacja zadań projektowych e-learning egzamin/zaliczenie - inne (określ jakie) RAZEM:		Studia niestacjonarne udział w wykładach - udział w ćwiczeniach –13 udział w ćwiczeniach klinicznych przygotowanie do ćwiczeń/ćwiczeń klinicznych przygotowanie do egzaminu - realizacja zadań projektowych e-learning egzamin/zaliczenie - inne (określ jakie) RAZEM:			
WARUNKI WSTĘPNE		WW1 - brak			
TREŚCI PROGRAMOWE					
nr	TREŚĆ ZAJĘĆ	liczba godzin			
		ST	BK	NST	BK
ĆW1	Naturalne formy ruchu w kontakcie z przyrodą, jako sposoby kształtowania kondycji fizycznej i utrzymania należytej masy ciała; marsz, marszobieg, lekki bieg, NW, rzuty do celu w terenie. Zasady bezpieczeństwa i pierwsza pomoc na zajęciach .	2		2	
ĆW2	Kształtowanie wydolności oddechowej i motorycznej osób z nadwagą. Ćwiczenia oddechowe. Współzależność racjonalnego oddychania z charakterem wykonywania ruchu na przykładzie rytmicznych i arytmicznych naturalnych lekkoatletycznych form ruchu.	2		2	
ĆW3	Lokomocyjne ćwiczenia aerobiczne o niskiej i umiarkowanej intensywności w postaci marszu, truchtu, marszobiegu.	2		2	
ĆW4	Umiejętność rozgrzewki i badanie profilu zdolności wysiłkowej w różnym wieku z zastosowaniem sport-testera (HR) – poprzez Test chodu/ Walking Test - 1 km, 2 km. Użytkowość testu Coopera.	2		2	
ĆW5	Projektowanie treningu zdrowotnego w oparciu o naturalne formy ruchu: chód, marsz, marszobieg, bieg, nordic walking, rzuty do celu dla tzw. mastersów.	2		2	
ĆW6	Profilaktyczne formy ogólnorozwojowe z piłkami lekarskimi i naturalne rzuty do celu.	2		2	
ĆW7	Zasady programu punktów zdrowotnych wg Kennetha H. Coopera dla osób starszych. Podsumowanie treści przedmiotu.	1		1	
BK	Profesjonalne oszacowania składu ciała analizatorem FUTREX 5000ZL (metoda podczerwieni) lub fałdomierzem czyli pomiar tkanki tłuszczowej i tkanki aktywnej.		13		13
	PODSUMOWANIE, zaliczenie przedmiotu.	13	13	13	13

LITERATURA PODSTAWOWA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Astrand P.O., Dlaczego wysiłek. Medicina Sportiva, 4(2), 83-100, 2000. 2. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. AWF, Gdańsk. 1996. 3. Krawański A., Projektowanie treningu zdrowotnego – metodyka postępowania. Medicina Sportiva, 5(1), 2001. 4. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych. MedSportPress. 2003. 5. Pramann U., Schaufler B., Nordic Walking. Program treningowy dla seniorów. Interspar, 2007. 6. Skarżyński J., Biegiem po zdrowie. MegaSport, Szczecin, 2002. 7. Cooper K.H., The Aerobic Way. Bantam Books. New York. 1981. 8. Adrian-Rokni B., Wahl T., Marsz oddechowy. Bauer-Weltbild Media, Sp.z o.o Warszawa, 2008. 			
LITERATURA UZUPELNIAJĄCA	<p>Burger D., Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa, 2007.</p> <p>Corbin W.R., Welk K.A., Fitness i Welles kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka, 2006.</p>			
METODY NAUCZANIA	Pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa			
POMOCE NAUKOWE	<ul style="list-style-type: none"> - analizator składu ciała FUTREX, - pulsometr - SportTester - kijki 			
PROJEKT (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)				
FORMA ZALICZENIA	zaliczenie na ocenę			
WARUNKI ZALICZENIA	<p>ĆW 1,2,4, Obserwacja studenta i jego aktywny udział w zajęciach ĆW 5,7, Przygotowanie i prowadzenie przez studenta wybranej formy zajęć z naturalnych lekkoatletycznych form ruchu w zapobieganiu otyłości. BK - udział w profesjonalnym oszacowaniu składu ciała analizatorem FUTREX 5000ZL lub fałdomierzem oraz przygotowanie treningu zdrowotnego w oparciu o naturalne formy ruchu, jako aktywności prozdrowotnej dla osób starszych.</p>			
ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KSZTAŁCENIA				
kod efektu kształcenia	obszar kształcenia	treści programowe	cel przedmiotu	sposób oceny
K K11	M1_U11	CW 1-6	C1/C2	Z
K U24	M1_K09	CW 1-6	C1/C2	Z

T - test

P – ocena programu usprawniania, praca pisemna

O – odpowiedź ustna lub kolokwium

U – sprawdzian umiejętności praktycznych

W – wolontariat, udział lub uczestnictwo w zajęciach dla osób niepełnosprawnych

Z – zeszyt obserwacji studenta