# Karta modułu/przedmiotu

| Informacje ogólne o module/przedmiocie | |
|---|---|
| **1. Kierunek studiów:** biotechnologia medyczna | **2. Poziom kształcenia:** studia drugiego stopnia<br>**3. Forma studiów: stacjonarne** |
| **4. Rok:** I | **5. Semestr: II** |
| **6. Nazwa modułu/przedmiotu:** Wybrane formy aktywności fizycznej i relaksacji | |
| **7. Status modułu/przedmiotu:** obowiązkowy | |
| **8. Jednostka realizująca moduł/przedmiot:**<br>Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu | |
| **9. Prowadzący moduł/przedmiot (imię, nazwisko, adres e-mail):**<br>Dr Małgorzata Dalewska (mdalewska@sum.edu.pl), mgr Lidia Anton, mgr A. Szumski | |
| **10. Cel kształcenia:**<br><br>Zapoznanie studentów z prozdrowotnymi formami ruchu oraz sposobami utrzymania właściwej sylwetki i postawy ciała. Nabycie umiejętności oceny własnej wydolności oraz poziomu sprawności. Nabycie wiadomości dotyczących związku aktywności fizycznej ze stanem zdrowia. Przedstawienie różnorodnych form aktywności ruchowej. Zapoznanie się z przyczynami powstawania stresu i jego skutkami. Przedstawienie technik redukcji stresu. Techniki medytacyjne. Techniki umysłowe i ruchowe. | |
| **11. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**<br>Podstawowa znajomość budowy ciała i funkcjonowania układów czynnościowych. | |

**12. Efekty kształcenia**

| Numer efektu kształcenia | Efekty kształcenia<br>Student, który zaliczył moduł/przedmiot: | Odniesienie do efektów kształcenia dla programu | Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru |
|---|---|---|---|
| 01 | Potrafi dobrać odpowiednią formę ruchu w zależności od celu, jaki chce osiągnąć w kształtowaniu postaw prozdrowotnych. Potrafi dobrać odpowiednią formę ruchową w zależności od rodzaju stresu. | K_W08<br><br>K_U05 | M2_W(01,03,04, 06)<br>M2_U(03,05,08) |
| 02 | Rozumie zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem, ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia aktywności fizycznej w utrzymaniu prawidłowej sylwetki, postawy ciała oraz równowagi psychiczno- emocjonalnej. | K_W11<br>K_K(02, 04) | M2_W(04, 06)<br>M2_K(05,06) |
| 03 | Prezentuje oraz promuje zdrowy styl życia. | K-K11 | M2_K01 |

**13. Formy zajęć w odniesieniu do efektów kształcenia**

| Numer efektu kształcenia | Forma zajęć dydaktycznych | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | wykład | seminarium | ćwiczenia laboratoryjne | ćwiczenia praktyczne | Inne | e-learning |
| 01 | | | | x | | |
| 02 | | | | x | | |
| 03 | | | | x | | |

**14. Treści programowe**

| **14.3. Forma zajęć: ćwiczenia** | | |
|---|---|---|
| C1 | Przepisy BHP na obiektach sportowych. Regulamin zajęć. Stres. Przyczyny i mechanizmy powstawania stresu. Stres pozytywny i negatywny. Reakcje psychologiczne, fizjologiczne i behawioralne organizmu na stres. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| C2 | Ocena prawidłowej postawy ciała. Wskaźniki prawidłowej masy ciała. Test mięśniowy. | 2 |
| C3 | Podstawy anatomii i kinezjologii. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm. Podstawy jogi, asany. | 2 |
| C4 | Ćwiczenia rozciągające mieśnie klatki piersiowej z wykorzystaniem wolnych ciężarów i urządzeń siłowych. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha na siłowni. | 2 |
| C5 | Ćwiczenia uelastyczniające wybrane mięśnie. Techniki redukcji stresu – trening autogenny. | 2 |
| C6 | Wzmacnianie mięśni odpowiadających za pionową postawę. Ćwiczenia i pozycje antalgiczne. | 2 |
| C7 | Ćwiczenia modelujące sylwetkę . Ćwiczenia na przyrządach. Technika relaksacji Jacobsona . | 2 |
| C8 | Sprawdzian. Zaliczenie | 1 |
| **Łącznie** | | **15** |
| **Łączna liczba godzin z przedmiotu** | | **15** |

**15. Metody kształcenia**

| | |
|---|---|
| **Ćwiczenie 1** | Prezentacja multimedialna |
| **Ćwiczenie 2- 7** | Prelekcja, pokaz, ćwiczenia właściwe |
| **Ćwiczenie 8** | Weryfikacja wiadomości i umiejętności w formie testu pisemnego |

**16. Sposoby weryfikacji efektów kształcenia i sposoby oceny**

| Numer efektu kształcenia | | Warunki zaliczenia |
|---|---|---|
| 01 | Sprawdzian praktyczny – wykonanie zadań związanych z doborem ruchu do postawionego celu w formie ćwiczeń | 50 % prawidłowo wykonanych zadań |
| 02 | Sprawdzian pisemny w formie testu jednokrotnego wyboru | 60 % prawidłowych odpowiedzi |
| 03 | Ocena aktywności i zaangażowania na zajęciach | Obecności i aktywne uczestnictwo w minimum 7 zajęciach |

**17. Obciążenie pracą studenta**

| | | |
|---|---|---|
| Forma aktywności | Forma aktywności | |
| Godziny | Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: | |

| | | |
|---|---|---|
| kontaktowe z nauczycielem akademickim: | Udział w ćwiczeniach | 15 godzin |
| | **Łącznie** | **15 godzin** |
| Samodzielna praca studenta | przygotowanie do ćwiczeń | 15 godzin |
| | **Łącznie** | **30 godzin** |
| **Łącznie** | | **30 godzin** |
| **Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu** | | **2 ECTS** |
| **18. Sumaryczne wskaźniki charakteryzujące przedmiot** | | |
| Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | | 1 |
| Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym | | 1 |
| **19. Literatura** | | |
| **19.1. Podstawowa**<br>1. J. Orzech, Kształtowanie sylwetki ciała, Tarnów 1998.<br>2. F. Delavier. Atlas treningu siłowego, PZWL, Warszawa 2007<br>3. F. Delavier. Modelowanie sylwetki : atlas ćwiczeń dla kobiet, PZWL Warszawa 2008,<br>4. Bator, T. Kasperczyk, Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii, AWF , Kraków 2000.<br>5. Gablankowski, Streching w szkole, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1994 r.<br>6. Aerobik czy fitness, E. Kubiak, DDK Edition, Poznań 2002 | | |
| **19.2. Literatura uzupełniająca**<br>1. T. Stefaniak, Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. I i II, Wrocław 2002. | | |
| **20. Inne przydatne informacje o module/przedmiocie** | | |
| **20.1. Liczebność grup** | 20 osób | |
| **20.2. Materiały do zajęć** | Przyrządy i przybory będące na wyposażeniu siłowni i sali gimnastycznej, sprzęt audiowizualny | |
| **20.3. Miejsce odbywania się zajęć** | Siłownia | |
| **20.4. Miejsce i godzina konsultacji** | | |
| **20.5. Inne** | | |
| **21. Formy oceny – szczegóły** | | |

Przedmiot kończy się zaliczeniem bez oceny.