Politechnika Opolska
Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe	**Edukacja zdrowotna dla nauczycieli**		
Nazwa przedmiotu	**Aktywność fizyczna w promocji zdrowia**		
Subject Title	**Physical activity in health promotion**		
Semestr	**ECTS (pkt.)**	**Tryb zaliczenia przedmiotu**	**Kod przedmiotu**
I	**3**	**zaliczenie**	**EZ06**

Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	**Wiedza**	**1.**	**Teoretyczne podstawy biologii i anatomii.**
		2.	**Budowa jednostki lekcyjnej.**
	Umiejętności	**1.**	**Organizacja i kierowanie pracą uczniów.**
	Kompetencje społeczne	**1.**	**Samoocena, autoanaliza, umiejętność krytycznego myślenia oraz kulturalnego dyskutowania.**

Cele przedmiotu: Nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie wykorzystania treści dotyczących aktywności fizycznej w praktycznym prowadzeniu lekcji w ramach przedmiotu szkolnego edukacja zdrowotna.

Program przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin zajęć w semestrze	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	**6**	**dr Bożena Królikowska**
Ćwiczenia		
Laboratorium		
Projekt		
Seminarium	**20**	**dr Bożena Królikowska**

Treści kształcenia

Wykład	**Sposób realizacji**	**Wykład multimedialny**

Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	**Pojęcia związane z aktywności fizyczną i jej istota.**	**1**
2.	**Uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej przez uczniów.**	**1**
3.	**Aktywność i sprawność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka.**	**1**
4.	**Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.**	**1**
5.	**Wpływ wysiłku fizycznego na funkcjonowanie organizmu młodego człowieka.**	**2**
Liczba godzin zajęć w semestrze		**6**

Seminarium	**Sposób realizacji**	**Zajęcia warsztatowe**

Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	**Zalecenia aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, pomiar aktywności fizycznej.**	**2**
2.	**Rodzaje i formy uczestnictwa w aktywności fizycznej w szkole i poza szkołą.**	**2**
3.	**Motywacja do aktywnego trybu życia z uwzględnieniem potrzeb biologicznych i psychospołecznych pojawiających się na różnych etapach życia.**	**2**
4.	**Aktywność fizyczna w prewencji otyłości – wybrane modele działania.**	**2**
5.	**Aktywny styl życia i jego promocja wśród uczniów i rodziców – przykładowe programy.**	**2**
6.	**Projektowanie zajęć szkolnych i pozaszkolnych zakresu wybranych form aktywności fizycznej.**	**4**

7.	Praktyczne przeprowadzenie zajęć szkolnych i pozaszkolnych z zakresu wybranych form aktywności fizycznej.				6
Liczba godzin w semestrze					20
Efekty uczenia się dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia			Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Formy realizacji (W, C, L, P, S)	Metody weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza	1.	Zna i rozumie znaczenie kształtowania nawyków zdrowego stylu życia, w tym aktywności fizycznej w profilaktyce i promocji zdrowia (A3.W1.).	P_W01	W	C
	2.	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w kontekście prewencji chorób na różnych poziomach profilaktyki (A3.W2.; A3.W3;).	P_W04	W	C
Umiejętności	1.	Potrafi stosować i adaptować metody, formy i środki dydaktyczne ukierunkowane na osiąganie celów edukacyjnych dostosowanych do różnych poziomów edukacji szkolnej (A3.U3.).	P_U02	S	L
Kompetencje społeczne	1.	Jest gotów inicjować współpracę w grupach, kierować nią, moderować, działania uczniów (A3.K2).	P_K02	S	O
Metody weryfikacji efektów uczenia się: A-egzamin pisemny, B-egzamin ustny, C-zaliczenie pisemne, D-zaliczenie ustne, E-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi ustnych, F-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi pisemnych, G-praca kontrolna, H-ocena ze sprawozdań, I-ocena z przebiegu ćwiczeń, J-ocena z przygotowania do ćwiczeń, K-ocena z przebiegu realizacji projektu, L-ocena pisemnej realizacji projektu, M-ocena z obrony projektu, N-ocena formy prezentacji, O-obserwacja aktywności na zajęciach, P-ocena treści prezentacji, R-obserwacja systematyczności,					

Metody dydaktyczne:

Interaktywny wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja.
Praca projektowa w grupach.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Zaliczenie treści teoretycznych w formie pisemnego kolokwium. Prezentacja zespołowego projektu.

Literatura podstawowa:

[1] Czerwiński J. (red.) Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia. OSW Olsztyn, 2024.Krzepkowska W.,
[2] Aktywność fizyczna- nowe rekomendacje WHO, Głos Fizjoterapeuty, 2021.
[3] Drabik J., Resiam M. (red.) Nauczyciel jako pedagog i promotor zdrowia. AWFiS Gdańsk 2009.
[4] Drabik J., Aktywność fizyczna i jej ocena [w:] Pedagogiczna kontrola mierników zdrowia fizycznego. Red. Drabik J., AWF Gdańsk 2006.
[5] Nowak P. F. Aktywność fizyczna uczniów. Refleksje nad szkolną praktyką. ORE, Warszawa 2024

Literatura uzupełniająca:

[1] Woynarowska B., Kołoło H., Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne nastolatków, Remedium 2024, 6, 3-4.
[2] Zembura P., Korcz A., Cieśla E., Nałęcz H., Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0 Warszawa Fundacja V4Sport, 2022.
[3] Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży GUS https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy.pdf, 2021.
[4] Raport „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywieni i aktywności fizycznej" – Projekt KIK-34 w Szwajcarsko-Polskim Programie Współpracy, 2016.

* niewłaściwe przekreślić

…… (kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony: pieczęć/podpis

…… (Dziekan Wydziału pieczęć/podpis)