

## Karta przedmiotu

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                           |                                      |                        |                                                      |                       |       |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| Nazwa i kod przedmiotu                   | Prozdrowotne formy aktywności fizycznej, PG_00156125                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                      |                        |                                                      |                       |       |
| Kierunek studiów                         | Zarządzanie w sporcie - studia menedżerskie (O)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                           |                                      |                        |                                                      |                       |       |
| Data rozpoczęcia studiów                 | październik 2024 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                           | Rok akademicki realizacji przedmiotu |                        | 2024/2025                                            |                       |       |
| Poziom kształcenia                       | I stopnia - licencjackie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                           | Grupa zajęć                          |                        | Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów |                       |       |
| Forma studiów                            | stacjonarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           | Sposób realizacji                    |                        | na uczelni                                           |                       |       |
| Rok studiów                              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                           | Język wykładowy                      |                        | polski                                               |                       |       |
| Semestr studiów                          | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                           | Liczba punktów ECTS                  |                        | 2.0                                                  |                       |       |
| Profil kształcenia                       | ogólnoakademicki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                           | Forma zaliczenia                     |                        | zaliczenie                                           |                       |       |
| Jednostka prowadząca                     | Rektor -> Prorektor ds. Studenckich -> Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                           |                                      |                        |                                                      |                       |       |
| Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców) | Odpowiedzialny za przedmiot                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           | mgr Tomasz Aftański                  |                        |                                                      |                       |       |
|                                          | Prowadzący zajęcia z przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                           | mgr Joanna Kania-Kot                 |                        |                                                      |                       |       |
| Formy zajęć                              | Forma zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wykład                                                    | Ćwiczenia                            | Laboratorium           | Projekt                                              | Seminarium            | RAZEM |
|                                          | Liczba godzin zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0.0                                                       | 30.0                                 | 0.0                    | 0.0                                                  | 0.0                   | 30    |
|                                          | W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           |                                      |                        |                                                      |                       |       |
| Aktywność studenta i liczba godzin pracy | Aktywność studenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów |                                      | Udział w konsultacjach |                                                      | Praca własna studenta | RAZEM |
|                                          | Liczba godzin pracy studenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30                                                        |                                      | 0.0                    |                                                      | 20.0                  | 50    |
| Cel przedmiotu                           | <p>Celem przedmiotu jest przekazanie wiedzy z zakresu podstaw promocji zdrowia, z uwzględnieniem czynników warunkujących zdrowie oraz zachowań prozdrowotnych w stylu życia.</p> <p>Omówione i przedstawione zostaną teoretyczne i praktyczne podstawy współczesnych prozdrowotnych form aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem stosownych pozycji wyjściowych i ćwiczeń stabilizujących, dostosowanych do różnych nieprawidłowości w obrębie kręgosłupa. Treningi prozdrowotne mają na celu zaznajomienie z najbardziej popularnymi trendami aktywności fizycznej stosowanymi obecnie w świecie Fitness i Wellness. Nabytą wiedzę student może wykorzystać w rozmaitych obszarach funkcjonowania klubów sportowych, studiach aktywności prozdrowotnej oraz innych rodzajów działalności biznesowej związanej ze sportem. Dzięki uzyskanej wiedzy wzrośnie samoświadomość studentów w obszarze szeroko pojętej kultury fizycznej oraz dbania o swoje zdrowie i rozwój psychofizyczny.</p> |                                                           |                                      |                        |                                                      |                       |       |

| Efekty uczenia się przedmiotu | Efekt kierunkowy                                                                                                                                                                                                                                        | Efekt z przedmiotu                                                                                                                         | Sposób weryfikacji i oceny efektu                           |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                               | [ZSSML3_K02] Ma świadomość konieczności uzupełniania oraz poszerzania zdobytej wiedzy i umiejętności, stara się interdyscyplinarnie łączyć wiedzę z różnych dziedzin oraz dyscyplin nauki.                                                              | Ma świadomość jak promować społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej.                                                  | [SK6] demonstracja umiejętności praktycznych                |
|                               | [ZSSML3_K06] Jest gotów do pracy w grupach, współtworzenia ich bądź zarządzania nimi. Potrafi myśleć i działać w sposób przedsiębiorczy.                                                                                                                | Współpracuje w zespole stosując zasadę etyki „fair play”.                                                                                  | [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta |
|                               | [ZSSML3_W14] Ma uporządkowaną wiedzę szczegółową z zakresu specyfiki funkcjonowania przedsiębiorstw na rynku sportu i innych podmiotów sportowych.                                                                                                      | Posiada podstawową wiedzę z zakresu różnych form prozdrowotnej aktywności ruchowej.                                                        | [SW2] prezentacja/projekt/referat/raport                    |
|                               | [ZSSML3_U10] Posiada umiejętność przygotowywania prac pisemnych, prezentacji multimedialnych, dotyczących zagadnień szczegółowych w zakresie nauk o zarządzaniu i jakości ich przedstawiania oraz prowadzenia dyskusji w języku polskim i języku obcym. | Potrafi wykorzystywać wiedzę, aby pokazać technikę wykonania zadania ruchowego w zakresie różnych form prozdrowotnej aktywności fizycznej. | [SU2] prezentacja/projekt/referat/raport                    |
|                               | [ZSSML3_K07] Ma świadomość potrzeby dostosowania swojego zachowania i sposobu postępowania do odgrywanej w zespole roli.                                                                                                                                | Ma poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych.                                                              | [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta |
|                               | [ZSSML3_U07] Potrafi wyszukiwać niezbędne informacje w podejmowaniu racjonalnych decyzji o charakterze operacyjnym i strategicznym w przedsiębiorstwach funkcjonujących na rynku sportu i w innych podmiotach sportowych.                               | Potrafi planować i organizować wydarzenia sportowe.                                                                                        | [SU2] prezentacja/projekt/referat/raport                    |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                         |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|
| Treści przedmiotu                                             | <p>1. Anatomia człowieka- podstawy anatomii funkcjonalnej.</p> <p>2. Podstawy promocji zdrowia miejsce aktywności fizycznej w prozdrowotnym stylu życia i jej rodzaje.</p> <p>3. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w aspekcie prozdrowotnym.</p> <p>4. Trening funkcjonalny jako jedna z form ćwiczeń prozdrowotnych.</p> <p>5. Inne formy zajęć prozdrowotnych z uwzględnieniem nieprawidłowości w obrębie kręgosłupa.</p> <p>6. Przykładowe lekcje tzw. ćwiczeń Zdrowy kręgosłup z wykorzystaniem różnorodnego sprzętu.</p> <p>7. Zasady, techniki i podstawowe ćwiczenia w metodzie wg. Josepha Pilatesa - lekcja pokazowa z wykorzystaniem sprzętu.</p> <p>8. Stabilizacja kręgosłupa, struktura lekcji. Zasady ćwiczeń mobilizujących, rozciągających, wzmacniających i równoważnych stosowanych w zajęciach Zdrowy Kręgosłup.</p> <p>9. Stretching- korzyści płynące z rozciągania i rodzaje stretchingu.</p> <p>10. Stretching statyczny- lekcja pokazowa.</p> <p>11. Definicja jogi i korzyści płynące z ćwiczeń jogi:.</p> <p>Hatha joga - joga praktyk fizycznych i jej rodzaje (joga Iyengara, ashtanga joga, vinyasa joga, kundalini joga, sivananda joga).</p> <p>12. Oddech w jodze, podstawowe ćwiczenia oddechowe oraz wybrane asany:</p> <p>- pozycje stojące, skłony w przód, pozycje siedzące, wygięcia w tył, pozycje równoważne, odwrócone, rotacyjne.</p> <p>13. Powitanie słońca A i B (nauka i praktyka)- lekcja podstawowa.</p> <p>14. Projektowanie własnego programu ćwiczeń (reguły oraz dobór pozycji i ich kompensacja).</p> <p>15. Nordick walking i hiking- rekreacyjny trening prozdrowotny.</p> |                   |                         |
| Wymagania wstępne i dodatkowe                                 | Brak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                         |
| Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się | Sposób oceniania (składowe)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Próg zaliczeniowy | Składowa oceny końcowej |
|                                                               | prezentacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 51.0%             | 50.0%                   |
|                                                               | kolokwium pisemne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 51.0%             | 50.0%                   |

|                       |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zalecana lista lektur | Podstawowa lista lektur    | <p>1. Delavier F. Atlas treningu siłowego, PZWL, Warszawa 2004</p> <p>2. Ignaszewska Kuhbauch J., Nowości w światowym fitnessie wellness, body &amp; mind, body intelligence concept. Seminarium Nowoczesny klub fitness, Warszawa AWF 2001.</p> <p>3. Jerzemowski J., Duda B., Orkwiszewska A., Wójtowicz E. Anatomia człowieka, Narząd ruchu. AWFIS, Gdańsk 2010..</p> <p>5. Listkowski M.: Stretching sprawność i zdrowie. Łódź, Wydawnictwo Marian Listkowski 1994</p> <p>6. Olex Zarychta D.: Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice, AWF 2005.</p> <p>7. Ostrowska A., Styl życia a zdrowie, Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1999.</p> <p>8. Robinson L. Convy G.: Ćwiczenia Pilates. Bauer-Weltbild Media 2000.</p> <p>9. Woynarowska B., Edukacja Zdrowotna, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.</p> <p>10. Vella M. (2007) Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza SA, Warszawa 2007</p> <p>11. Zeyland-Malawka E., Ćwiczenia korekcyjne, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk 2006.</p> <p>12. Listkowska A., Listkowski M., Stretching A-Z, Wyd. Aleksandra 2007</p> <p>13. Nowosad Z., Woźnicki. J., Mobilizacja tkanek miękkich, 2014</p> <p>14. dr Georg Feuerstein, dr Larry Payne, Joga dla bystrzaków, Wyd. Helion 2013</p> <p>15. Knopek N., Dlaczego joga</p> <p>16. Wilanowski A., Nordick Walking dla każdego, Nord Walk 2014</p> <p>17. Waterfold Press Kavanagh J., Day Hiking essentials, Waterford Press Ltd 2019</p> |
|                       | Uzupełniająca lista lektur | <p>1. Bilczyńska J.: Pilates, Wydawnictwo Dragon , Marzec 2012.</p> <p>2. Czerwiński R.: Kręgosłup na co dzień. Wydawnictwo SIC, 2000.</p> <p>3. Grodzka Kubiak E.: Aerobik czy fitness, Poznań 2002.</p> <p>4. Fidusiewicz H.: Aerobik PKOL. Warszawa Scangraph, 1997.</p> <p>5. Kutzner-Kozińska M. Proces korygowania wad postawy. Wyd. Dydaktyczne, W-wa. 2001</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                       | Adresy eZasobów            | Adresy na platformie eNauczanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                         |             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Przykładowe zagadnienia/<br>przykładowe pytania/<br>realizowane zadania |             |
| Praktyki zawodowe<br>w ramach przedmiotu                                | Nie dotyczy |

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.