

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Prozdrowotne formy aktywności fizycznej, PG_00156125						
Kierunek studiów	Zarządzanie w sporcie - studia menedżerskie (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu		2025/2026			
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						
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	Celem przedmiotu jest przekazanie wiedzy z zakresu podstaw promocji zdrowia, z uwzględnieniem czynników warunkujących zdrowie oraz zachowań prozdrowotnych w stylu życia. 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.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[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
	[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_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_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_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_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

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

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

Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.