

WSPiA im. Mieszka I
WYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO –
KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Kryteria oceny stanu zdrowia i rozwoju sprawności fizycznej					
1. Kod przedmiotu: 1WF-II/3-SD60		2. Liczba punktów ECTS:4			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne z odnową biologiczną	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:	40	15	15/10
5. Rok studiów	2	9. Studia niestacjonarne:	24	9	9/6
6. Semestr:	3	10. Poziom studiów:	1		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy):					
11. Forma zaliczenia:	Egzamin	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Posiada wiedzę o koncepcjach zdrowia i sprawności fizycznej
C 2.	Dysponuje informacjami o zasadach zdrowego stylu życia i jego znaczeniu dla zachowania zdrowia i sprawności fizycznej
C 3.	Zna zasady diagnozowania stanu zdrowia i sprawności fizycznej.
C 4.	Zna podstawowe mierniki sprawności fizycznej i posiada umiejętności związane z ich praktyczną realizacją.
C 5.	Umie ocenić stan zdrowia i sprawności fizycznej na podstawie wyników testów oraz potrafi sformułować zalecenia dotyczące kierunków działania nad poprawą sprawności fizycznej.

2. Wymagania wstępne:

Student powinien posiadać wiedzę o prawidłowościach funkcjonowania podstawowych układów w ciele człowieka ze szczególnym uwzględnieniem wpływających na stan zdrowia i sprawności fizycznej.

Student winien być wyposażony w podstawową wiedzę o charakterystykach fizjologicznych, biochemicznych oraz biomechanicznych człowieka.

3. Efekty kształcenia wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
<i>W zakresie wiedzy</i>				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów kształcenia student:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_W01	PSD60-W01	zna i rozumie czynności i funkcje elementów składowych poszczególnych układów istotnych z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka oraz fizjologiczne procesy regulujące działanie ludzkiego organizmu	Praca pisemna	C1; C2
K1A_W03	PSD60-W02	zna podstawowe pojęcia dotyczące ontogenezy, przebieg rozwoju osobniczego, społeczne, środowiskowe i ekonomiczne modyfikatory rozwoju, metody oceny stanu zdrowia i sprawności fizycznej (jej komponentów) oraz objawy i przyczyny wybranych chorób cywilizacyjnych w zakresie niezbędnym dla nauk o kulturze fizycznej. Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną	Praca pisemna	C1; C2
K1A_W08	PSD60-W03	posiada wiedzę dotyczącą założeń promocji zdrowia i zdrowego stylu życia, oraz wiedzę dotyczącą podstaw zdrowia publicznego i problemów edukacji prozdrowotnej zbudowaną na pograniczu nauk społecznych i nauk medycznych	Praca pisemna	C1;C2
K1A_W15	PSD60-W03	posiada wiedzę o metodyce wykonywania zadań związanych z diagnozowaniem stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz norm, procedur i dobrych praktyk stosowanych w działalności pedagogicznej oraz pracy z ludźmi	Praca pisemna	C3; C4

		dorosłymi – zwłaszcza starymi		
K1A_W18	PSD60-W04	Posiada wiedzę na temat projektowania aktywności fizycznej na podstawie wyników badań diagnostycznych w odpowiednich etapach ontogenezy	Praca pisemna	C4; C5
W zakresie umiejętności				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_U07	PSD60-U01	potrafi wykorzystać podstawową wiedzę z zakresu pedagogiki oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizowania i interpretowania problemów edukacyjnych i wychowawczych a także motywów i wzorów ludzkich zachowań, posiada umiejętność przeprowadzenia diagnozy i prognozy pedagogicznej, formułowania operacyjnych i perspektywicznych celów wychowania fizycznego, , zachowania zasad bezpieczeństwa, aktywizowania uczniów, oceny osiągnięć i ewaluacji procesu wychowania fizycznego	Dyskusja	C1; C2; C3
K1A_U14	PSD60-U02	potrafi uzasadnić potrzebę aktywnego stylu życia posługując się argumentami z zakresu biologicznych, humanistycznych i społecznych podstaw kultury fizycznej, określić miejsce wychowania fizycznego w edukacji, wyjaśnić mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm oraz osobowość w procesie kształcenia i wychowania fizycznego	Praca pisemna	C2; C3
K1A_U17	PSD60-U03	potrafi posługiwać się podstawowymi urządzeniami, sprzętem i aparaturą, stosowanymi w diagnozowaniu sprawności fizycznej	Wykonanie pomiarów	C3; C4
K1A_U18	PSD60-U03	potrafi dokonać oceny stanu zdrowia i sprawności fizycznej (jej komponentów) oraz zinterpretować objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian w zakresie niezbędnym dla nauk o kulturze fizycznej. Identyfikuje podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną u dzieci, młodzieży i osób dorosłych	Interpretacja wyników badań	C3; C4; C 5
K1A_U21	PSD60-U04	potrafi podjąć działania diagnostyczne i określić kierunki postępowania w zakresie rozwoju sprawności fizycznej na podstawie uzyskanych wyników	Planowanie pracy	C3; C4; C5

		testów		
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_K04	PSD60-KS01	ma świadomość konieczności prowadzenia zindywidualizowanych działań pedagogicznych w zakresie diagnozowania sprawności fizycznej	Praca pisemna	C1; C2; C3
K1A_K06	PSD60-KS02	odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektuje i wykonuje działania pedagogiczne (dydaktyczne, wychowawcze i opiekuńcze) szczególnie w zakresie diagnozowania sprawności fizycznej i promowania zdrowego stylu życia	Planowanie badań	C3; C4; C5
K1A_K13	PSD60-KS03	wypowiada fachowe i wyważone opinie dotyczące uczniów (podopiecznych) lub grup społecznych w związku z wykonywanym zawodem nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora sportu	Dyskusja	C4; C5

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych kształcenia	Treści programowe (2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia)	Odniesienie do efektów kształcenia-Symbol
T1	Definicje i koncepcje zdrowia	K1A_W01 K1A_U07 K1A_K04
T2	Styl życia i jego wpływ na zdrowie	K1A_W03 K1A_U07 K1A_K04
T3	Znaczenie ruchu dla zachowania zdrowia człowieka	K1A_W03 K1A_U14 K1A_K04
T4	Przegląd koncepcji motoryczności	K1A_W08 K1A_U14 K1A_K04
T5	Motoryczność i jej uwarunkowania. Struktura motoryczności.	K1A_W08 K1A_U14 K1A_K04
T6	Sprawność motoryczna i sprawność fizyczna – podstawowe pojęcia i definicje	K1A_W08 K1A_U17 K1A_K04
T7	Sprawność fizyczna jako zasadniczy cel działania w wychowaniu fizycznym.	K1A_W08 K1A_U17

		K1A_K04
T8	Potencjalna i efektywna strony motoryczności.	K1A_W08 K1A_U17 K1A_K04
T9	Rodzaje testów sprawności fizycznej	K1A_W15 K1A_U18 K1A_K06
T10	Kryteria testów sprawności fizycznej	K1A_W15 K1A_U18 K1A_K06
T11	Próby czynnościowe	K1A_W18 K1A_U18 K1A_K06
T12	Badania składu masy ciała	K1A_W18 K1A_U21 K1A_K06
T13	Podstawowe testy wysiłkowe	K1A_W18 K1A_U21
T14	Testy do oceny koordynacji ruchowej	K1A_W18 K1A_U21 K1A_K06
T15	Mierniki sprawności fizycznej	K1A_W18 K1A_U21 K1A_K08
T16	Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej	K1A_W18 K1A_U21 K1A_K08
T17	Eurofit dla dzieci i osób dorosłych	K1A_W18 K1A_U21 K1A_K08
T18	Koncepcja Health – Related – Fitness	K1A_W18 K1A_U21 K1A_K08
T19	Testy dla osób starszych i starych	K1A_W18 K1A_U21 K1A_K08

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

F - ocena wiedzy merytorycznej i umiejętności przez sprawdzenie wiedzy i umiejętności dyskusji w grupie / kartkówka, aktywność/ ocena wiedzy i umiejętności samodzielnego rozwiązywania problemów związanych z planowaniem i prowadzeniem badań sprawności fizycznej.

P - ocena poziomu nabytej wiedzy przekazywanej na wykładach i ćwiczeniach - forma : egzamin pisemny (pytania otwarte), Zaliczenie ćwiczeń i egzamin z oceną / skala ocen 2- 5/ Zaliczenie ćwiczeń i zdanie egzaminu na ocenę dostateczną wymaga przedstawienia co najmniej 50 % treści odpowiedzi na zadane pytania

6. Metody prowadzenia zajęć:

Wykładowa, problemowa, dyskusyjna

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a <u>nie</u> wykorzystywane przez wykładowcę)	
Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Osiński W. (2000) Antropomotoryka Wyd. AWF w Poznaniu. Seria: podręczniki - nr 49	Starosta W (2003): Motoryczne zdolności koordynacyjne. Znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie. MSMS, Warszawa
Szopa J., Mleczko E., Żak S. (1996) Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa	Starosta W. (1990) Symetria i asymetria ruchów w sporcie. Instytut Sportu, Warszawa
Rynkiewicz T. (2003): Struktura zdolności motorycznych oraz jej globalne i lokalne przejawy Seria: Monografie Nr 354, AWF w Poznaniu.	Starosta W. (1995) Model wszechstronnej edukacji motorycznej polskiego dziecka w rodzinie. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Warszawa
Wolański N., Parizkova J. (1976) Sprawność fizyczna a rozwój człowieka. Sport i Turystyka, Warszawa	Traczyk W., Trzebski A.: Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej. Warszawa 2004
Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K.: Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2010	

8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)		
Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	St. stacjonarne	St. niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą	40	24
Praca własna studenta	40	50
Studia literaturowe	25	31
Przygotowanie prezentacji(o ile występuje)	10	10
SUMA GODZIN	115	115
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4	

Niniejszy dokument jest własnością WSPiA im. Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.