|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | Psychospołeczne aspekty aktywności fizycznej | | | | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: Aktywność Fizyczna i Żywienie w Zdrowiu Publicznym | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok: I**  **Semestr: II** | |
| **Zakład Pedagogiki, Psychologii i Socjologii,**  **Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej** | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu:** | |
| **Studia stacjonarne: I stopnia** | | **Praktyczny** | | **obowiązkowy** | |
| **Język przedmiotu:**  **polski** | | **Forma zajęć:**  **wykład** | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **26 godzin** | |
| **Prowadzący przedmiot** | **dr Sylwia Szopa** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** Ma podstawową wiedzę z przedmiotów humanistycznych.  **Umiejętności:** Potrafi rozeznać choroby cywilizacyjne.  **Kompetencje społeczne:** Wrażliwość na potrzeby innych. | | |
| **Cele przedmiotu** | 1. Zapoznanie studenta z wiedzą w zakresie zmian zachowań zdrowotnych. 2. Nabycie umiejętności planowania zajęć ruchowych z korzyścią dla sfery poznawczej i emocjonalnej człowieka. 3. Nabycie przez studenta postawy krytycznej wobec występujących problemów społecznych | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| W1. | Definiuje pojęcia związane z teoriami zmiany zachowań zdrowotnych | K\_W01 | P6S\_WG |
| W2. | Wymienia zasady promocji aktywności fizycznej wynikające z teorii zmiany zachowań zdrowotnych (model ekologiczny, teoria społeczno-poznawcza, teoria zachowań planowych, model przekonań zdrowotnych, model transteoretyczny) | K\_W03  K\_W04 | P6S\_WK |
| W3. | Opisuje skutki oddziaływania aktywności fizycznej na sprawność poznawczą i zdrowie emocjonalne, w tym w zakresie prewencji zaburzeń z nimi związanych (demencja, depresja, zaburzenia lękowe) | K\_W09 | P6S\_WK |
| W4. | Wymienia zmienne programu zajęć ruchowych warunkujące pojawianie się pozytywnych efektów w zakresie zdrowia psychicznego | K\_W06 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
| U1. | Planuje zajęcia ruchowe pozwalające optymalizować pozytywne oddziaływanie na sferę poznawczą i emocjonalną. | K\_U05  K\_U07 | P6S\_UO  P6S\_UW |
| U2. | Identyfikuje i poddaje krytycznej analizie zagrożenia psychospołeczne związane z aktywnością ruchową (uzależnienie od ćwiczeń fizycznych, lęk społeczny związany z ekspozycją własnego ciała) | K\_U14 | P6S\_UW |
| **W zakresie kompetencji społecznych** | | | |
| K1. | Przejawia gotowość podnoszenia swoich kwalifikacji w zakresie promowania aktywności fizycznej | K\_K02 | P6S\_KK |
| K2. | Jest świadomy ograniczeń własnej wiedzy | K\_K03  K\_K04 | P6S\_KK |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Wykład informacyjny, wykład problemowy, wykład konwersatoryjny, dyskusja dydaktyczna |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Test pisemny obejmujący zakres tematyki wykładów  Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dostateczną:   * Wykazuje elementarną wiedzę o zagadnieniach poruszanych na zajęciach * Potrafi zdefiniować podstawowe założenia teorii i modeli aktywności fizycznej, jednak bez ich pogłębionej refleksji * Wskazuje główne korzyści i zagrożenia aktywności fizycznej dla psychicznego i społecznego funkcjonowania człowieka |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | Wykład:   1. Aktywność fizyczna a sprawność poznawcza: relacje między aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży a sprawnością szkolna a funkcje poznawcze w starszym wieku 2. Aktywność fizyczna i ćwiczenia fizyczne a depresja, zaburzenia nastroju, stres i zaburzenia lękowe 3. Biologiczne i psychospołeczne mechanizmy za pośrednictwem których aktywność fizyczna oddziałuje na zdrowie psychiczne (hipoteza dystrakcji, hipoteza monoaminowa i in.) 4. Aktywność fizyczna a obraz własnej osoby i poczucie własnej wartości 5. Teorie i modele aktywności fizycznej (model ekologiczny, teoria społeczno-poznawcza, teoria zachowań planowych, model przekonań zdrowotnych, model transteoretyczny) 6. Osobiste i społeczne determinanty aktywności fizycznej | 26 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętność ich praktycznej interpretacji, zaliczenie testu pisemnego oraz aktywność na zajęciach.  **Ocena bardzo dobra:** student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, uzyskał przynajmniej 90% prawidłowych odpowiedzi w teście zaliczeniowym, wykazał się pełną frekwencją na wykładach.  **Ocena dobra:** student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, uzyskał przynajmniej 80% prawidłowych odpowiedzi w teście zaliczeniowym,  **Ocena dostateczna:** student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, uzyskał przynajmniej 50% prawidłowych odpowiedzi w teście zaliczeniowym. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  **Udział w wykładach** | 26 |  |
| **Samodzielna praca studenta:**  **Praca z literaturą**  **Przygotowanie do zaliczenia** | 20  6 |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** 52 **godziny**, co odpowiada  **2 punktom ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**  - Heszen I., Sęk H. Psychologia zdrowia. PWN Warszawa 1991  - Brytek-Matera A. (red.), Ciało w dobie współczesności. Wybrane zagadnienia z problematyki obrazu własnego ciała. Difin Warszawa 2010  - Łuszczyńska A. Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają. GWP Gdańsk 2004 |
| **Literatura uzupełniająca:**  - Ekkekais P. Routledge handbook of physical activity and mental health. Routledge London 2013 – literatura u prowadzącego zajęcia  - Anshel M. Applied health and fitness psychology. Human Kinetics Champaign 2014 – literatura u prowadzącego zajęcia  - Buckworth J., Dishman R.KExercise psychology. Human Kinetics Publishers Champaign 2002 |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Efekty uczenia się** | **Forma oceny** | | |
| **Test sprawdzający** | **Praca grupowa (zajęcia)** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W1-W4 | X |  |  |
| U1-U2 |  | X | X |
| K1-K2 |  |  | X |