

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej		ECTS: 10
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: turystyka i rekreacja
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Katedra Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej i Turystyki		Rok: I-II Semestr: 1-3
Forma studiów/ rodzaj studiów: Studia stacjonarne: II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład/ćwiczenia	Wymiar zajęć stacjonarne 130 godzin
Koordynator grupy zajęć dr Michał Rozpara	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów	
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne nabyte na studiach I stopnia z zakresu psychologii, fizjologii i antropomotoryki.	
Cele grupy zajęć	Celem poznawczym grupy zajęć jest wyposażenie studenta w poszerzoną wiedzę w zakresie osobniczych i środowiskowych uwarunkowań zdrowia człowieka, sposób oceny jego mierników, metod podtrzymywania i pomnażania zdrowia, a także systemów ochrony zdrowia. Celem aplikacyjnym grupy zajęć jest wypracowanie u studentów umiejętności diagnozowania osobniczych i środowiskowych warunków prowadzenia zajęcia ruchowych, programowania i realizacji zajęć fitness i wellness oraz wykorzystania technik zarządzania stresem jako środków podtrzymywania lub pomnażania zdrowia człowieka.	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada poszerzoną wiedzę o zmianach w budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka pod wpływem różnorodnych form fitness u osób w różnym wieku.	K_W01	P7S_WG
W02	Rozumie przyczyny i mechanizmy powstawania zaburzeń psychosomatycznych oraz chorób cywilizacyjnych, zna możliwości wykorzystania aktywności fizycznej i zarządzania stresem w ich profilaktyce i terapii. Definiuje pojęcia mierniki, czynniki zdrowia, rozróżnia ich rodzaje.	K_W02	P7S_WG
W03	Ma poszerzoną wiedzę w zakresie techniki i narzędzi pomiaru i szacowania poziomu pozytywnych mierników zdrowia w szczególności aktywności, sprawności i wydolności fizycznej.	K_W16	P7S_WK
W04	Rozumie i diagnozuje styl życia oraz wybrane modele zachowań prozdrowotnych i rekreacyjnych człowieka. Potrafi zdefiniować pojęcie ryzyka, zna jego rodzaje i podziały.	K_W04	P7S_WK
W05	Student zna produkty ubezpieczeniowe w zakresie ubezpieczeń ochrony zdrowia.	K_W09	P7S_WK
W06	Zna podstawowe zasady ubezpieczeń społecznych oraz gospodarczych. Rozumie potrzebę ubezpieczania wybranych grup ryzyka, zwłaszcza dotyczących ochrony zdrowia.	K_W10	P7S_WK
W07	Zna formy rekreacyjnej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowego kręgosłupa.	K_W17	P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi prezentować, interpretować i wyjaśniać problematykę promocji i ochrony zdrowia, w sposób dostosowany dla osób	K_U05	P7S_UO

	o różnym stopniu przygotowania, stanie zdrowia i zainteresowaniach.		
U02	Dobiera i właściwie stosuje zaawansowane techniki i narzędzia diagnozy poziomu pozytywnych mierników zdrowia człowieka tj. aktywności, sprawności i wydolności fizycznej.	K_U06	P7S_UW
U03	Posiada umiejętność opracowania i prezentacji wyników monitoringu aktywności fizycznej.	K_U09	P7S_UW
U04	Posiada umiejętność wykorzystywania efektywnych technik komunikowania się.	K_U17	P7S_UK
U05	Potrafi identyfikować ryzyka, dokonać ich analizy oraz wybrać metody zarządzania ryzykiem oraz zabezpieczenia ryzyka.	K_U05	P7S_UO
U06	Potrafi wybrać i ocenić najkorzystniejsze zabezpieczenie (ubezpieczenie) ryzyka dokonując krytycznej analizy ogólnych warunków ubezpieczenia.	K_U07	P7S_UW
U07	Potrafi wybrać zakład ubezpieczeń oferujący dobrowolne produkty służące ochronie zdrowia.	K_U08	P7S_UW
U08	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe w formach ćwiczeń fizycznych dotyczących profilaktyki zdrowego kręgosłupa.	K_U13	P7S_UW
U09	Potrafi proponować dostosowane formy rekreacyjnej aktywności ruchowej do profilaktyki zdrowego kręgosłupa uwzględniając indywidualne preferencje.	K_U14	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Reprezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną, jest wzorem zachowań prozdrowotnych.	K_K01	P6S_KR
K02	Jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji. Samodzielnie poszerza posiadaną wiedzę i nabyte umiejętności, także w zakresie wykraczającym poza profil studiów.	K_K05	P7S_KR
K03	Kieruje zadaniami w sposób zapewniający bezpieczeństwo współpracowników i uczestników zajęć rekreacyjnych.	K_K08	PS_UO
K04	Promuje rozwój zarządzania stresem na różnych szczeblach zarządzania organizacją.	K_K02	P7S_UK
K05	Uwzględnia kwestie etyczne dotyczące alokacji zasobów i wyznaczania priorytetów.	K_K03	P7S_KK
K06	Posiada zdolność pracy w zespole.	K_K10	P7S_KK

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład tradycyjny, wykład informacyjny, wykład aktywny, film, opis, objaśnienie pogadanka dydaktyczna, dyskusja dydaktyczna, burzy mózgow, praca w grupach, prezentacja multimedialna, pokaz, opracowanie projektów, ćwiczenia praktyczne, studium przypadku, wnioskowanie.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody sprawdzania efektów uczenia się:

Ocena wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych studentów na podstawie:

- prezentowanych referatów,
- obserwacji ich aktywności na zajęciach (udziału w dyskusji),
- przygotowanej pracy zaliczeniowej (indywidualnej, grupowej),
- zaprezentowania umiejętności praktycznych prowadzenia reakcyjnych zajęć ruchowych,
- kolokwium zaliczeniowego (pisemnego, ustnego).
- pisemnego egzaminu.

Kryteria oceny efektów uczeni się:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się ($\leq 50\%$),
- 3,0 – student osiągnął efekty efektów uczenia się w stopniu dostatecznym (51-60%),
- 3,5 – student osiągnął efekty efektów uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61-70%),
- 4,0 – student osiągnął efekty efektów uczenia się w stopniu dobrym (71-80%),
- 4,5 – student osiągnął efekty efektów uczenia się w stopniu dobrym plus (81-90%),

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p>Fitness i wellness</p> <p>Podstawowe pojęcia: fitness, wellness, zdrowie, jakość życia. Elementy zdrowego stylu życia. Ankiety dotyczące rozumienia zdrowego stylu życia, postrzegania wellness. Historia wellness. Ćwiczenia jogi (asany siedzące i leżące), ćwiczenia koncentracji umysłu i relaksacyjne. Pojęcie sprawności fizycznej i sprawności metabolicznej. Elementy sprawności związane ze zdrowiem oraz związane ze zdolnościami i umiejętnościami. Ocena sprawności fizycznej. Wybrane próby sprawności. Przygotowanie do ćwiczeń fizycznych. Czynniki brane pod uwagę przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz w ich trakcie. Aktywność fizyczna w różnych środowiskach. Rola rozgrzewki i ćwiczeń uspokajających w zajęciach rekreacyjnych. Jogging jako forma AF w terenie. Wydolność. Pojęcia rezerwy tlenowej, rezerwy częstości akcji serca. Tlenowa i beztlenowa aktywność fizyczna. Obliczanie zakresu tętna treningowego różnymi metodami. Przykładowe zajęcia fitness kształtujące wydolność beztlenową (tabata). Pojęcie rezerwy tlenowej, rezerwy tętna. Tlenowa i beztlenowa AF. Podstawowe reguły ćwiczeń fizycznych. Komponenty ćwiczeń fizycznych. Reguła FIT. Piramida aktywności fizycznej. Zajęcia fitness. Gibkość. Pojęcie gibkości, ograniczenia, czynniki wpływające na gibkość. Korzyści zdrowotne ćwiczeń rozciągających. Wskazówki do bezpiecznego i efektywnego rozciągania. Wybrane testy oceny gibkości (pomiar z pomocą centymetra krawieckiego). Metody rozciągania: metoda statyczna, poizometrycznej relaksacji mięśnia, stretching. Układ mięśni szkieletowych człowieka. Czynniki wpływające na siłę i wytrzymałość mięśni. Ocena siły i wytrzymałości mięśni. Zajęcia fitness z dominantą mięśniową. Trening siłowy, wybrane metody kształtowania siły. Zalecenia dla bezpiecznego i efektywnego treningu siłowego. Konsekwencje stosowania sterydów. Trening siłowy, metoda obwodowa. Aktywność fizyczna a starzenie się. Zasady doboru ćwiczeń dla osób starszych. Ćwiczenia rekreacyjne dla osób starszych. Postawa ciała, postawa prawidłowa, postawa aktywna i pasywna. Kręgosłup, jego obciążenia i przeciążenia. Czynniki sprzyjające występowaniu bólów kręgosłupa. Jak dbać o swój kręgosłup. Przykładowe ćwiczenia dla kręgosłupa, zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa.</p>	26
2.	<p>Diagnostyka pozytywnych mierników zdrowia</p> <p>Charakterystyka pojęć: czynniki i mierniki zdrowia, rodzaje mierników zdrowia, diagnostyka (pomiar i szacowanie) pozytywnych mierników zdrowia człowieka. Uzasadnienie potrzeby diagnozy poziomu aktywności sprawności i wydolności fizycznej osób dorosłych i starszych. Ilościowe i jakościowe wskaźniki aktywności fizycznej. Zalecenia (rekommendacje) aktywności fizycznej korzystnej dla zdrowia dla osób dorosłych i starszych. Subiektywne i obiektywne technik i narzędzia diagnozy poziomu aktywności, sprawności i wydolności fizycznej osób dorosłych i starszych. Kwestionariusz ankiety International Physical Activity Questionnaires (IPAQ) – zapoznanie z protokołem zastosowania ankiety w badaniach populacyjnych. Kwestionariusz wywiad Seven Day Physical Activity Recall (S-DPAR) – warunki stosowania, zasady opracowania zgromadzonych danych pomiarowych. Kalorymetry przenośne, pulsometry, akcelerometry, krokomierniki oraz urządzenia mobilne typu smartfon – możliwości zastosowania w diagnostyce nawykowej aktywności fizycznej osób w różnym wieku i różnych grup społecznych. Analiza i interpretacja danych ilościowych pozyskanych z wykorzystaniem obiektywnych narzędzi pomiaru aktywności fizycznej. The Alpha-Fit Test Battery for Adults Aged 18-69 i Senior Fitness Test jako narzędzia pomiaru poziomu sprawności i wydolności fizycznej osób dorosłych i starszych.</p>	39
3.	<p>Zarządzanie stresem</p> <p>Biologiczne, medyczne i psychologiczne koncepcje stresu. Biomechaniczne uwarunkowania powstawania stresu. Fizyczne, psychologiczne i socjologiczne źródła stresu. Testy określające poziom stresu. Metody wzmacniania odporności na stres. Redukcja stresu poprzez odpowiednie odżywianie i suplementy. Sposoby uwalniania się od napięcia psychicznego. Autosugestia jako formowanie pozytywnego obrazu siebie. Cechy osobowości osiągającej sukces. Techniki relaksacyjne jako metoda oddziaływania na organizm człowieka w celu jego regeneracji psychofizycznej. Definicja relaksu, działanie organizmu człowieka w stanie relaksu, korzyści z regularnego wprowadzania organizmu w stan relaksu. Trening relaksacyjny Jacobsona, całościowy i fragmentaryczny. Sposób jego stosowania oraz kolejność czynności wykonywanych w trakcie jego uczenia się. Trening relaksacyjny</p>	26

	Schultza. Sposób jego stosowania oraz kolejność czynności wykonywanych w trakcie jego uczenia się. Metody wzmacniania odporności na stres.	
4.	Ubezpieczenia i prawo w ochronie zdrowia Organizacja systemu ochrony zdrowia. Gwarantowane świadczenia zdrowotne w doktrynie zdrowotnej oraz systemie ochrony zdrowia w Polsce. Ubezpieczeniowy model ochrony zdrowia – założenia. Ryzyka indywidualne i społeczne w systemie ochrony zdrowia – podstawowe pojęcia, prawidłowości i zależności. Ubezpieczenie jako metoda zarządzania ryzykiem utraty zdrowia. Ochrona zdrowia jako interes ubezpieczeniowy. Rola państwa w opiece zdrowotnej – metody interwencji państwa. Miejsce ubezpieczenia zdrowotnego w systemie ubezpieczeń. Postulowany, publiczno-prywatny system ochrony zdrowia oraz miejsce ubezpieczeń zdrowotnych w jego strukturze. Zabezpieczenie ryzyka choroby – systemy publiczne i prywatne. Produkt ubezpieczenia zdrowotnego i jego konstrukcja. Przegląd oferty produktów ubezpieczeń zdrowotnych na rynku ochrony zdrowia. Ubezpieczenie w systemach zabezpieczeń społecznych i zdrowotnych.	26
5.	Profilaktyka zdrowego kręgosłupa Różne formy rekreacyjnej aktywności fizycznej ukierunkowane na profilaktykę zdrowego kręgosłupa: Ćwiczenia fizyczne z nauką prawidłowej postawy i pozycji wyjściowej do ćwiczeń. Ćwiczenia wzmacniające z elementami Pilatesa oraz jogi. Ćwiczenia ukierunkowane na wzmacnianie mięśni głębokich tułowia (poziom ćwiczeń podstawowy, średniozaawansowany i zaawansowany). Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające ukierunkowane na przykurczone i osłabione pozycja siedzącą grupy mięśniowe. Ćwiczenia z wykorzystaniem piłki gimnastycznej fitness. Rolka i jej zastosowanie w profilaktyce zdrowego kręgosłupa. Stretching i jego znaczenie w profilaktyce zdrowego kręgosłupa.	13

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych przedmiotów jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia w minimalnym akceptowalnym stopniu tj. 51%. W przypadku przedmiotów kończących się egzaminem warunkiem dopuszczenia do niego jest wcześniejsze zaliczenie przedmiotów wchodzących w skład grup zajęć. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku) i mają formę pisemną.

Formy zaliczenia przedmiotów wchodzących w zakres danej grupy zajęć:

- praca zaliczeniowa,
- kolokwium zaliczeniowe,
- egzamin pisemny.

Warunki zaliczenia przedmiotów wchodzących w zakres danej grupy zajęć:

- obecność i aktywny udział w zajęciach,
- przygotowanie pracy zaliczeniowej (indywidualnej, grupowej),
- praktyczne przeprowadzenie fragmentu zajęć ruchowych,
- pozytywna ocena z kolokwium zaliczeniowego,
- złożenie pisemnego egzaminu.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	132 godz.	
Udział w wykładach	52 godz.	
Udział w ćwiczeniach	78 godz.	
Konsultacje	2 godz.	
Samodzielna praca studenta:	133 godz.	
Przygotowanie do ćwiczeń	56 godz.	
Przygotowanie pracy zaliczeniowej	26 godz.	
Przygotowanie do zaliczenia	41 godz.	
Przygotowanie do egzaminu	10 godz.	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 265 godziny, co odpowiada 10 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

Fitness i wellness

Literatura podstawowa:

Corbin Ch. B., Corbin W. R., Welk K. A., G. J.: Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk i S-ka, Poznań 2007.

Eberhard A (red.): Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej. AlmaMer, Warszawa 2008.

Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych. MedsportPress, Warszawa 2003.

Olex-Mierzejewska D.: Fitness, teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. AWF, Katowice 2002.

Talaga J.: Sprawność fizyczna ogólna testy. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2004.

Literatura uzupełniająca:

Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. AWF, Gdańsk 1994.

Grabara M., Szopa J.: Asany jogi dla współczesnego człowieka. AWF, Katowice 2013.

Kiwerski J., Fiutko R.: Bóle kręgosłupa. Poradnik dla Ciebie. PZWL, Warszawa 1997.

Mynarski W., Rozpara M., Królikowska B. i in.: Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej. Politechnika Opolska, Opole 2012.

Nałęcka D., Bytniewski M.: Teoria i praktyka rekreacji ruchowej. PWSZ, Biała Podlaska 2006.

Zembały A., Kinezyterapia. Wyd. „Kasper”, Kraków 2003.

Diagnostyka pozytywnych mierników zdrowia

Literatura podstawowa:

American College of Sport Medicine.: ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual Third Edition, Lippincott Raven, 2010.

Drabik J. (red.): Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. AWFIS, Gdańsk 2006.

Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I-M., et al.: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2011, 43(7), 1334-1359

Mynarski W., Rozpara M., Królikowska B., Puciato D., Graczykowska B. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej. Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej, Opole 2012.

Tomik R., Dębska M., Gołaś A., Nawrocka A., Polechoński J., Rozpara M.: Raport badawczo-analityczny: Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach 2018.

Literatura uzupełniająca:

American College of Sport Medicine.: ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Participation. Ninth Edition.

Wolters Kluwer Lippincott, Williams and Wilkins, Philadelphia 2014.

Górski J. (red.): Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2002.

Hills A.P., Mokhtar N., Byrne N.M.: Assessment of physical activity and energy expenditure: an overview of objective measures. *Frontiers in Nutrition* 2014, 1, 1-16.

Rahl R.L.: Physical activity and health guidelines: recommendations for various ages fitness levels, and conditions from 57 authoritative sources. *Human Kinetics*. Publisher Champaign 2010.

Zarządzanie stresem

Literatura podstawowa:

Clayton M.: Zarządzanie stresem, czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach. Wyd. Samo Sedno, Warszawa 2012.

Harciarek M.: Stres w kontekście relaksu. W: Stres i jego modelowanie. Red. nauk. J. Szopa, M. Harciarek.

Częstochowa: Wyd. WZ Politechniki Częstochowskiej 2004, s. 11-15.

Heszen I.: Psychologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

Kornacka-Skwara E.: Strategie radzenia sobie ze stresem stosowane przez osoby czynne zawodowo. W: Stres i jego modelowanie. Red. nauk. J. Szopa, M. Harciarek. Częstochowa: Wyd. WZ Politechniki Częstochowskiej 2004, s. 50-57.

Literatura uzupełniająca:

Kulmatycki L.: Trening antystresowy wg jogi. W: Stres i jego modelowanie. Red. nauk. J. Szopa, M. Harciarek.

Częstochowa: Wyd. WZ Politechniki Częstochowskiej 2004, 141-148.

Maslach C., Leiter M.P.: Pokonać wypalenie zawodowe, Wyd. Wolters Kluwer Polska, Kraków 2011.

Siek S.: Higiena psychiczna i autoterapia. Warszawa, ATK 1982.

Wheeler C.: Pokonaj stres: 10 sprawdzonych metod. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2016.

Ubezpieczenia i prawo w ochronie zdrowia

Literatura podstawowa:

Monkiewicz J. (red.): Podstawy ubezpieczeń, tom I – mechanizmy i funkcje. Poltext, Warszawa 2000.
Monkiewicz J. (red.): Podstawy ubezpieczeń, tom II – produkty. Poltext, Warszawa 2001.
Sułkowska W. (red.): Ubezpieczenia. Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej w Krakowie, Kraków 2007.
Holly R.: Ubezpieczenie w organizacji ochrony zdrowia w Polsce. Krajowy Instytut Ubezpieczeń, Warszawa 2013.
Lewandowski R., Kautscha M., Sułkowski Ł. (red.): Współczesne problemy zarządzania w ochronie zdrowia z perspektywy systemu i organizacji [w:] Przedsiębiorczość i Zarządzanie tom XIV, zeszyt 10, część I Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk, Łódź 2013.
Włodarczyk W.: Współczesna polityka zdrowotna. Wybrane zagadnienia, Wolters Kluwer S.A., Warszawa 2014.
Mokrzycka A.: Prawo do ochrony zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.

Literatura uzupełniająca:

Hadyniak B., Monkiewicz J. (red.): Ubezpieczenia w zarządzaniu ryzykiem przedsiębiorstwa. Tom1 Podstawy. Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2010.
Gąsioriewicz L., Monkiewicz J. (red.): Ubezpieczenia w zarządzaniu ryzykiem przedsiębiorstwa. Tom2 Zastosowania. Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2010.
Nojszewska E.: System ochrony zdrowia w Polsce. Wolters Kluwer S.A., Warszawa 2011.
Kalbarczyk W., Łanda K., Władysiek M. (red.): Ubezpieczenia zdrowotne a koszyki świadczeń. Przegląd rozwiązań. Kraków-Warszawa 2011.
Leowski J.: Polityka zdrowotna a zdrowie publiczne. Wydanie IV. CeDeWu, Warszawa 2018.
Akty prawne Wybór tekstów źródłowych: przedmiotowe akty prawne oraz orzecznictwo.

Profilaktyka zdrowego kręgosłupa**Literatura podstawowa:**

Starrett K., Starrett J., Cordoza G.: Skazany na biurko: postaw się siedzącemu światu. "Galaktyka", Łódź 2016.
Żurowska A., Józefowski P., Kołcz-Trzęsicka A., Paprocka-Borowicz M.: 5 minut dla kręgosłupa 100 ćwiczeń ze zdjęciami. Wydawnictwo SBM, 2016.

Literatura uzupełniająca:

Grabara M., Szopa J.: Ćwiczenia hatha-jogi w profilaktyce kręgosłupa. W: Teoria i praktyka rekreacji ruchowej. Red.: D. Nałęczka, M. Bytniewski, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2006, s. 144-151.
Lemiesz G., Iwańczyk K., Lemiesz A.: Rolka i jej szerokie możliwości zastosowań w sporcie i rehabilitacji. Nowoczesne metody fizjoterapii. 2015, s. 26-35.

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/ odpowiedź ustana	Prezentacja/ praca grupowa	Obserwacja/ dyskusja dydaktyczna
W01	X		X
W02	X		X
W03	X		X
W04	X		X
W05	X	X	X
W06	X		
W07			X
U01	X	X	X
U02		X	X
U03		X	X
U04	X	X	X
U05		X	X
U06		X	X
U07		X	X
U08			X
U09			X
K01	X	X	X
K02	X	X	X
K03			X
K04	X	X	X
K05	X	X	X
K06		X	X

Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty				
	Fitness i wellness	Diagnostyka pozytywnych mierników zdrowia	Zarządzanie stresem	Ubezpieczenia i prawo w ochronie zdrowia	Profilaktyka zdrowego kręgosłupa
W01	X				X
W02	X	X			
W03		X			
W04			X		
W05			X	X	
W06				X	
W07					X
U01	X		X		
U02	X	X			
U03		X			
U04			X		
U05				X	
U06				X	
U07				X	
U08					X
U09					X
K01	X	X	X		X
K02	X	X	X	X	
K03	X				
K04			X		
K05				X	
K06				X	