

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Nazwa modułu: Edukacja zdrowotna w różnych etapach edukacji		ECTS: 5
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Wychowanie fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego		Rok I, II Semestr 2, 3, 4
Forma studiów/ rodzaj studiów: Stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: ogólnoakademicki	Status modułu: obowiązkowy
Język modułu: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 65 godzin
Koordynator modułu	Dr Monika Marszałek	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	Brak	
Cele modułu	Celem jest przedstawienie znaczenia, możliwości i potrzeby realizacji zadań z obszaru edukacji zdrowotnej na różnych poziomach edukacji szkolnej jak również wyposażenie studenta w kompetencje umożliwiające praktyczne realizowanie tych zadań z różnymi grupami dzieci i młodzieży	

Lp.	Modułowe efekty kształcenia Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych
W zakresie wiedzy		
W-1	Zna podstawowe metody i formy relaksacji, muzykoterapii i treningu uważności oraz ich znaczenie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i walce ze stresem	K_W05
W-2	Zna podstawowe pojęcia związane z emocjami, motywacją, stresem, relaksacją i uważnością	K_W05
W-3	Zna zasady, metody i techniki wykonywania ćwiczeń w treningu zdrowotnym i funkcjonalnym	K_W05 K_W10
W-4	Zna cele i zadania treningu zdrowotnego i funkcjonalnego oraz koncepcję HRF	K_W05
W-5	Zna zasady zdrowego odżywiania oraz ich znaczenie dla zdrowia człowieka	K_W05
W-6	Zna cele i zadania edukacji żywieniowej na różnych poziomach edukacji	K_W11
W zakresie umiejętności		
U-1	Potrafi zaplanować i przeprowadzić wybraną metodę relaksacji oraz zajęcia z elementami treningu uważności z dziećmi i młodzieżą na różnych etapach edukacji	K_U06
U-2	Potrafi udzielać rad dotyczących właściwego doboru technik relaksacyjnych	K_U05
U-3	Potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia treningu zdrowotnego i funkcjonalnego dopasowane do potrzeb dzieci i młodzieży na różnych etapach edukacji	K_U04
U-4	Potrafi diagnozować błędy żywieniowe oraz prowadzić edukację żywieniową wśród dzieci i młodzieży na różnych poziomach edukacji	K_U05
U-5	Potrafi przygotować materiały edukacji dla dzieci i ich rodziców	K_U05
W zakresie kompetencji społecznych		
K-K 1	Zapewnia komfort psychiczny w trakcie zajęć z dziećmi i młodzieżą	K_K13
K-K 2	Nawiązuje właściwe relacje z uczniem w trakcie zajęć	K_K06
K-K 3	Rozumie potrzebę promocji zdrowia w szkole	K_K08

**Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00**

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład: NIE DOTYCZY

Ćwiczenia: opis, dyskusja, pogadanka, praca w grupach, wykonywanie zadań praktycznych

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Projekt i praktyczne warsztaty

Sprawdzanie umiejętności i wiedzy nabytych w trakcie zajęć połączone z informowaniem studenta, co powinien poprawić, czego powinien się jeszcze nauczyć:

- przeprowadzenie rozgrzewki
- zaplanowanie oraz przeprowadzenie fragmentu zajęć w zakresie treningu funkcjonalnego, treningu uważności

Treści modułu kształcenia *		Godziny ST
1.	<p>TRENING FUNKCJONALNY W SZKOLE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcie treningu funkcjonalnego. 2. Zasady obowiązujące w treningu funkcjonalnym. 3. Wpływ treningu funkcjonalnego na organizm ćwiczących. 4. Planowanie treningu funkcjonalnego w zależności od wieku dzieci i młodzieży. 5. Formy organizacyjne, metody i środki w treningu funkcjonalnym. 6. Dobór ćwiczeń funkcjonalnych w zależności od możliwości sprawnościowych oraz wieku dzieci i młodzieży. 	13
2.	<p>EDUKACJA ŻYWIENIOWA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cele, zadania i metody realizacji treści edukacji żywieniowej na różnych poziomach edukacji 2. Zasady zdrowego odżywiania i planowania indywidualnego jadłospisu 3. Wpływ odżywiania na zdrowie, choroby cywilizacyjne 4. Zaburzenia odżywiania, nadwaga i otyłość – przyczyny i skutki 5. Media jako źródło informacji na temat zdrowia 6. Uwarunkowania zachowań żywieniowych, rola rodziny 	39
3.	<p>TRENING UWAŻNOŚCI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MBSR - MindfulnessBasedStressReduction 2. Trening uważności dzieci i młodzieży. 3. Ćwiczenia relaksacyjne w szkolnej aktywności fizycznej z uważnością oddechu i ciała. 	13

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

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

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętności ich praktycznej interpretacji oraz zaliczenie prac/projektów wskazanych w poszczególnych przedmiotach modułu.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac metodycznych charakteryzujących się trafnością doboru treści szczegółowych oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na zajęciach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo prace metodyczne oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Stacjonarne

Niestacjonarne

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

65

Udział w ćwiczeniach

65

Konsultacje

Samodzielna praca studenta:

65

Studiowanie literatury

13

Przygotowanie do zajęć

26

Wykonanie pracy, projektu, prezentacji

26

Przygotowanie do zaliczeń/egzaminów/sprawdzianów

Łączny nakład pracy studenta wynosi 130 godzin, co odpowiada 5 punktom ECTS

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu

TRENING FUNKCJONALNY W SZKOLE

1. Collins A.: The complete guide to functional training. Bloomsbury Publishing Plc, London 2012.
2. Kęпка K., Gaś T.: Trening funkcjonalny. Twoja droga do sukcesu. Edipresse, Warszawa 2016.
3. Santana J.C.: Trening funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe. DB Publishing, Opole 2016.
4. Starrett K., Cordoza G.: Bądź sprawny jak lampart. Jak pozbyć się bólu, unikać kontuzji i zwiększyć sprawność. Galaktyka, Łódź 2015.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA

1. Isobel R. Contento: Edukacja żywieniowa. PWN, Warszawa 2018
2. Gawęcki J, Żywnienie człowieka. PWN, Warszawa 2012
3. Łuszczynska A: Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają. GWP, Gdańsk 2004

TRENING UWAGAŃNOŚCI

1. Kabat-Zinn J. Praktyka uważności dla początkujących. Wydawnictwo Czarna Owca. 2014
2. Kabat-Zinn J. Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból. Wydawnictwo Czarna Owca. 2018.
3. Williams M., Penman D. Mindfulness. Trening uważności. Wydawnictwo: Samo-sedno. 2014.

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

4. Snel E. Uważność i spokój żabki. Wydawnictwo: CoJaNaTo. 2016.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Prowadzenie zajęć/lekcji WF	Prezentacja/projekt	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W-1			x
W-2			x
W-3	x		x
W-4	x		x
W-5		x	
W-6		x	
U-1	x		
U-2	x		x
U-3	x		x
U-4		x	
U-5		x	
K-K 1			
K-K 2			
K-K 3		x	x

**Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00**

Macierz efektów kształcenia dla modułu

Efekty kształcenia	Przedmioty		
	TRENING FUNKCJONALNY W SZKOLE	EDUKACJA ŻYWIENIOWA	TRENING UWAŻNOŚCI
W-1			X
W-2			X
W-3	X		
W-4	X		
W-5		X	
W-6		X	
U-1			X
U-2			X
U-3	X		
U-4		X	
U-5		X	
K-K 1	X		X
K-K 2	X		X
K-K 3	X	X	

*Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/
poziomy 7