

Nazwa przedmiotu: <b>Wychowanie fizyczne: Zajęcia dla studentów całkowicie zwolnionych z wykonywania ćwiczeń fizycznych (PRZEDMIOTY OGÓLNOUCZELNIANE / Wychowanie fizyczne)</b>				Kod przedmiotu: <b>16.1V27AII99_134</b>	
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot / moduł: <b>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</b>					
Nazwa kierunku: <b>Prawo</b>					
Forma studiów: <b>jednolite magisterskie, stacjonarne</b>		Profil kształcenia: <b>ogólnoakademicki</b>		Specjalność:	
Rok / semestr: <b>2 / 3</b>		Status przedmiotu / modułu: <b>obowiązkowy</b>		Język przedmiotu / modułu: <b>polski</b>	
Forma zajęć:	<b>zajęcia z wychowania fizycznego</b>				
Wymiar zajęć:	<b>30</b>				
Koordinator przedmiotu / modułu:	<b>mgr Cezary Janiszyn</b>				
Prowadzący zajęcia:	<b>według przydziału czynności</b>				
Cel przedmiotu / modułu:	<b>Zainteresowanie studentów problematyką zdrowego stylu życia a także wykazanie znaczenia umiejętności życiowych i ukazanie wiodącej roli aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia.</b>				
Wymagania wstępne:	<b>Brak możliwości wykonywania ćwiczeń fizycznych potwierdzona orzeczeniem Komisji Lekarskiej lub orzeczeniem o posiadany stopniu niepełnosprawności</b>				
<b>EFEKTY KSZTAŁCENIA</b>				Odniesienie do efektów dla programu	Odniesienie do efektów dla obszaru
Wiedza	<b>1. Student posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej a także zasad organizacji zajęć ruchowych.</b>				
	<b>2. Student rozumie koncepcję zdrowia i zachowań prozdrowotnych.</b>				
	<b>3. Student rozumie potrzebę ruchu jako czynnika kształtującego jego zdrowie.</b>				
Umiejętności	<b>4. Student posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie;</b>				
	<b>5. Student posiada umiejętności oceny stanu zdrowia (mierniki pozytywne i negatywne).</b>				
Kompetencje społeczne	<b>6. Promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.</b>				
	<b>7. Troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez dostępne formy aktywności fizycznej.</b>				
<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>					Liczba godzin
Forma zajęć: <b>zajęcia z wychowania fizycznego</b>					
<b>1. Pojęcie zdrowia w różnych kontekstach</b>					<b>3</b>
<b>2. Stan zdrowia różnych społeczeństw</b>					<b>3</b>
<b>3. Zdrowotne efekty aktywności fizycznej</b>					<b>3</b>
<b>4. Związki sprawności fizycznej z aktywnością fizyczną i ze zdrowiem</b>					<b>3</b>
<b>5. Pojęcie stylu życia, zachowań zdrowotnych, zdrowia i jego oceny</b>					<b>3</b>
<b>6. Palenie tytoniu a zdrowie</b>					<b>3</b>
<b>7. Znaczenie aktywności fizycznej w ograniczeniu uzależnień</b>					<b>3</b>
<b>8. Otyłość i jej związki z aktywnością fizyczną i zdrowiem</b>					<b>3</b>

9. Rola aktywności fizycznej w opóźnieniu procesów starzeń		2
10. Miejsce aktywności fizycznej wśród innych czynników warunkujących zdrowie		2
11. Dieta i prawidłowe odżywianie się		2
Metody kształcenia	- wykład konwersatoryjny, - prezentacja multimedialna.	
Metody weryfikacji efektów kształcenia		Nr efektu kształcenia z sylabusu
	* praca pisemna/esej/recenzja	1,2,3,4,5,
	* projekt	4,6,7,
Forma i warunki zaliczenia	Zaliczenie zajęć na podstawie obecności, eseju i zrealizowanych projektów grupowych. Zaliczenie bez oceny.	
<b>Literatura podstawowa</b>		
Wojnarowska B. (2007): Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki.. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa		
Drabik J. (1995): Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Cz. I.. AWFIS, Gdańsk		
Drabik J. (1996): Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Cz. II. AWFIS, Gdańsk		
Drabik J. (1997): Promocja aktywności fizycznej. Cz. III. AWFIS, Gdańsk		
Drabik J. (1997): Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka.. AWFIS, Gdańsk		
<b>Literatura uzupełniająca</b>		
<b>NAKŁAD PRACY STUDENTA:</b>		
	Liczba godzin	
Zajęcia dydaktyczne	30	
Przygotowanie się do zajęć	20	
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	50	
Liczba punktów ECTS	2	