

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne: Zajęcia dla studentów całkowicie zwolnionych z wykonywania ćwiczeń fizycznych (PRZEDMIOTY OGÓLNOUCZELNIANE / Wychowanie fizyczne)				Kod przedmiotu: 16.1V27AII99_131	
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot / moduł: Studium Wychowania Fizycznego i Sportu					
Nazwa kierunku: Prawo					
Forma studiów: jednolite magisterskie, stacjonarne		Profil kształcenia: ogólnoakademicki		Specjalność:	
Rok / semestr: 2 / 3		Status przedmiotu / modułu: obowiązkowy		Język przedmiotu / modułu: polski	
Forma zajęć:	zajęcia z wychowania fizycznego				
Wymiar zajęć:	30				
Koordinator przedmiotu / modułu:	mgr Cezary Janiszyn				
Prowadzący zajęcia:	według przydziału czynności				
Cel przedmiotu / modułu:	Zainteresowanie studentów problematyką zdrowego stylu życia a także wykazanie znaczenia umiejętności życiowych i ukazanie wiodącej roli aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia.				
Wymagania wstępne:	Brak możliwości wykonywania ćwiczeń fizycznych potwierdzona orzeczeniem Komisji Lekarskiej lub orzeczeniem o posiadającym stopniu niepełnosprawności				
EFEKTY KSZTAŁCENIA				Odniesienie do efektów dla programu	Odniesienie do efektów dla obszaru
Wiedza	1. Student posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej a także zasad organizacji zajęć ruchowych.				
	2. Student rozumie koncepcję zdrowia i zachowań prozdrowotnych.				
	3. Student rozumie potrzebę ruchu jako czynnika kształtującego jego zdrowie.				
Umiejętności	4. Student posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie;				
	5. Student posiada umiejętności oceny stanu zdrowia (mierniki pozytywne i negatywne).				
Kompetencje społeczne	6. Promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.				
	7. Troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez dostępne formy aktywności fizycznej.				
TREŚCI PROGRAMOWE					Liczba godzin
Forma zajęć: zajęcia z wychowania fizycznego					
1. Pojęcie zdrowia w różnych kontekstach					3
2. Stan zdrowia różnych społeczeństw					3
3. Zdrowotne efekty aktywności fizycznej					3
4. Związki sprawności fizycznej z aktywnością fizyczną i ze zdrowiem					3
5. Pojęcie stylu życia, zachowań zdrowotnych, zdrowia i jego oceny					3
6. Palenie tytoniu a zdrowie					3
7. Znaczenie aktywności fizycznej w ograniczeniu uzależnień					3
8. Otyłość i jej związki z aktywnością fizyczną i zdrowiem					3

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.	
Literatura podstawowa		
Wojnarowska B. (Warszawa 2007): Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki.. Wydawnictwo Naukowe PWN.		
Drabik J. (Gdańsk 1995): Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Cz. I. AWFIS		
Drabik J. (Gdańsk 1996): Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Cz. II. AWFIS		
Drabik J. (Gdańsk 1997): Promocja aktywności fizycznej. Cz. III. AWFIS		
Drabik J. (Gdańsk 1997): Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka.. AWFIS		
Literatura uzupełniająca		
NAKŁAD PRACY STUDENTA:		
	Liczba godzin	
Zajęcia dydaktyczne	30	
Przygotowanie się do zajęć	20	
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	50	
Liczba punktów ECTS	2	