



Akademia Nauk Stosowanych  
im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa

SYLABUS

<b>Pozycja przedmiotu w planie:</b>		D4
<b>1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU</b>		
1	Nazwa modułu	ZAKRES KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO
2	Nazwa przedmiotu	<b>PO II:</b> Prozdrowotne formy aktywności fizycznej
3	Kierunek studiów	Kosmetologia
4	Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
5	Forma studiów	Studia stacjonarne
6	Profil studiów	Praktyczny
7	Rok studiów	Pierwszy
8	Semestr przedmiotu	Drugi
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu
10	Liczba punktów ECTS	4
11	Sposób zaliczenia:	Zaliczenie
12	Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Marek Wolny, kawol10@vp.pl
13	Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	mgr Marek Wolny, kawol10@vp.pl
14	Język wykładowy	Polski
15	Tryb prowadzenia zajęć	Mieszany
16	Sposób prowadzenia zajęć	Synchroniczny
17	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	Platforma Microsoft Teams/Platforma Moodle
15	Przedmioty wprowadzające	
16	Wymagania wstępne	W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie: wiedza ogólna z zakresu anatomii i fizjologii człowieka - podstawowe wiadomości z zakresu psychologii, znajomość podstawowych pojęć stres, depresja, zmęczenie, wypoczynek, relaksacja
<b>17</b>	<b>Cele przedmiotu:</b>	
<b>C1</b>	Zapoznanie z technikami relaksacji. Kształtowanie zdolności rozpoznawania stanów stresowych	
<b>C2</b>	Kształtowanie umiejętności właściwego doboru technik relaksacyjnych oraz doskonalenie umiejętności samodzielnego przeprowadzenia wybranej metody relaksacji	
<b>18</b>	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	
Forma zajęć		Liczba godzin
1. Wykład		25

2. Ćwiczenia		25
3. Praca własna		50
Suma godzin		100
<b>lp.</b>	<b>Całkowity nakład pracy studenta</b>	
<b>1.</b>	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:	<b>Godzinowe obciążenie studenta</b>
	Wykład	
	Ćwiczenia	
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 50 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS.	
<b>2</b>	Bilans nakładu pracy studenta: 1. Udział w wykładach 2. Udział w ćwiczeniach 3. Udział w konsultacjach dydaktycznych 4. Udział w zaliczeniu wykładów 5. Udział w zaliczeniu ćwiczeń 6. Samodzielne przygotowanie do zajęć, zaliczenia końcowego z przedmiotu Łączny nakład pracy studenta wynosi 100 godzin, co odpowiada 4,0 punktom ECTS.	100 godzin
<b>3</b>	<b>Łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)</b>	100 godzin
<b>4</b>	<b>Punkty ECTS za przedmiot</b>	4 ECTS
<b>5</b>	Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych	1 ECTS
Efekty uczenia się - wiedza	W1: prozdrowotne formy aktywności fizycznej – podział ze względu na mechanizmy działania – K.W86. W2: monitorowanie intensywności wysiłku i postępów.– K.W87. W3: podstawy teoretyczne treningu typu: jogging, nordic walking, pilates, aerobik, crossfit, trening siłowy, zajęcia typu mobility. Zasady tworzenia jednostek treningowych z uwzględnieniem różnych form aktywności fizycznych – K.W88.	
Efekty uczenia się - umiejętności	U1: kształtować prawidłowe nawyki i wzorce ruchowe– K.U71. U2: analizować techniki prawidłowego biegania - jogging, slow jogging i bieg naturalny - K.U72. U3: analizować techniki i dobór kijów w metodzie nordic walking - K. U73. U4: pokazać formy aktywności w postaci pilatesu, crossfitu – K. U74	
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne	K1: Rozumie potrzebę zna możliwości ciągłego doskonalenia się i samodoskonalenia.	

2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Forma zajęć	Treści programowe	liczba godzin
<b>Forma:</b>		
<b>W</b>	System ćwiczeń bodyArt a inne prozdrowotne formy ruchu- podobieństwa i różnice. Koncepcja ćwiczeń Roberta Steinbachera i historia bodyArt. Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia ćwiczeń bodyArt	25
<b>Ćw</b>	Wprowadzenie do ćwiczeń- podzielenie treningu na 5 faz. Podstawa pozycji w treningu- "zegar".	10
<b>Ćw</b>	BodyArt a joga- ćwiczenia porównawcze. Ćwiczenia wzmacniające i ćwiczenia terapeutyczne.	10
<b>Ćw</b>	Trening bodyArt dla różnych grup i potrzeb (ćwiczenia wzmacniające, stabilizujące terapeutyczne, rozciągające). Oddychanie i relaks jako ważne elementy treningu	5

<b>Pw</b>	Praca nad techniką wykonywania ćwiczeń. Harmonijna lekcja bodyArt.	15
<b>Pw</b>	Poznanie historii i teorii na temat Nordic Walking. Zasady bezpieczeństwa i pierwsza pomoc na zajęciach Nordic Walking.	10
<b>Pw</b>	Omówienie technik oraz metodyki nauczania Nordic Walking. Nauka kroku podstawowego i kroku klasycznego stosowanego w Nordic Walking	10
<b>Pw</b>	Dobór technik pokonywania miejsca i terenu w zależności od jego ukształtowania. Dobór intensywności i czasu zajęć dla grupy w zależności od zaawansowania.	15

### 3. Literatura

<b>Literatura podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grochmal S., red., Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące, PZWL, 2008</li> <li>2. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. AWF, Wrocław 2002</li> <li>3. Zarzycka I., Trening autogenny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002.</li> <li>4. Zarzycka I., Metody relaksacyjno- koncentrujące, Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001.</li> <li>5. Książek E., Autoterapia -zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu, wyd. Astrum, Wrocław, 2001</li> </ol>
<b>Literatura uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. AWF, Wrocław 2002</li> <li>2. Levis, D (2003), Spokojny oddech. Sposób na stres, Wydawnictwo Bis</li> <li>3. Zarzycka I. Zastosowanie medytacji jako sposobu redukcji stresu, Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r.</li> <li>4. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizjoterapia medyczna i uzdrowiskowa i Spa, wyd. PZWL., Warszawa 2008</li> </ol>

### 4. Metody dydaktyczne

<b>Forma</b>	<b>Metody dydaktyczne</b>
<b>Wykład</b>	Wykład informacyjny, wykład konwersatoryjny, prezentacja multimedialna.
<b>Ćwiczenia</b>	Doświadczenia, metody problemowe, analiza zadań.

### 5. Metody i kryteria oceniania

<b>Forma zajęć:</b>	<b>Forma zaliczenia:</b>
Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:	
Procent punktów	Ocena
91-100%	Bardzo dobry
85-90%	Dobry plus
76-84%	Dobry
66-75%	Dostateczny plus
51-65%	Dostateczny
0-50%	Niedostateczny
Opis: Ocena wykładu: - uczestnictwo w wykładach, - egzamin pisemny. Ocena ćwiczeń: - częściowe zaliczenie	
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnych ocen z zajęć, wykładach.	

	<b>Zatwierdzenie karty opisu zajęć</b>	
	Stanowisko Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	mgr Kamila Pryka	
<b>Zatwierdził</b>	Dyrektor Instytutu Dr n. med. Sylwia Gradowska - Burczyk	