

## Opis przedmiotu

1. Nazwa przedmiotu: **Promocja aktywności ruchowej**
2. Kod przedmiotu:
3. Język wykładowy: język polski
4. Kierunek: Zdrowie publiczne
5. Specjalność: Promocja zdrowia
6. Rok: III Semestr: V
7. Tytuł/stopień oraz imię i nazwisko prowadzącego przedmiot:
8. Tytuły/stopnie oraz imiona i nazwiska pozostałych członków zespołu:
9. Formy zajęć wchodzące w skład przedmiotu, wymiar godzinowy, forma zaliczenia:

Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia/ Ćwiczenia tablicowe	Laboratorium/ Ćwiczenia praktyczne	Projekt	Seminarium
Liczba godzin w semestrze	30		30		
Forma zaliczenia	Zaliczenie		Ocenianie ciągłe		

10. Liczba punktów ECTS: 3
11. Poziom (podstawowy/zaawansowany):
12. Wymagania wstępne:

Znajomość fizjologii wysiłku

13. Cele kształcenia:

Student powinien poznać znaczenie aktywności fizycznej, jej wpływ na rozwój fizyczny i psychiczny dzieci i młodzieży, poznać sposoby zapobiegania lub zahamowania rozwoju choroby osób dorosłych oraz sposoby i możliwości promocji zdrowia

14. Opis treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:

- 14.1. Wykład:

1. Znaczenie aktywności ruchowej
2. Poziom aktywności ruchowej dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych. Uwarunkowania aktywności ruchowej
3. Zarys teoretycznych podstaw promocji aktywności ruchowej
4. Promocja aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży
5. Programy szkolnego wychowania fizycznego i kształcenia nauczycieli
6. Rodzice w promocji aktywności ruchowej dzieci
7. Model pozalekcyjnej spontanicznej aktywności ruchowej
8. Kontrola sprawności i wydolności fizycznej promocją aktywności ruchowej
9. Sport w dziecięcych i młodzieżowych stowarzyszeniach kultury fizycznej
10. Sport dziecięcy w innych formach organizacyjnych

11. Sposoby promocji aktywności ruchowej na powietrzu
12. Wychowanie zdrowotne (edukacja prozdrowotna). Państwo w działaniach prozdrowotnych. Pozaszkolne i pozasportowe struktury organizacyjne. Promocja aktywności ruchowej wśród osób dorosłych
13. Promocja aktywności ruchowej na poziomie indywidualnym i interpersonalnym  
Promocja aktywności ruchowej na poziomie środowiskowym
14. Promocja aktywności ruchowej na poziomie kraju
15. Zaliczenie

#### 14.2. Laboratorium/ Ćwiczenia praktyczne:

1. Promocja zdrowia i profilaktyka chorób. Promocja zdrowia, prewencja chorób – różnica pojęć
2. Znaczenie aktywności fizycznej
3. Wpływa aktywności ruchowej na prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy dzieci i młodzieży
4. Rodzaje aktywności ruchowej dzieci i młodzieży
5. Systematyczna aktywność ruchowa w prewencji pierwotnej i wtórnej choroby niedokrwiennej serca
6. Dawkowanie wysiłku fizycznego w profilaktyce wtórnej choroby niedokrwiennej serca
7. Aktywność fizyczne w prewencji nadciśnienia tętniczego
8. Systematyczny wysiłek fizyczny w astmie oskrzelowej
9. Systematyczna aktywność ruchowa w Przewlekłej Obturacyjnej Chorobie Płuc
10. Dawkowanie wysiłku fizycznego w Przewlekłej Obturacyjnej Chorobie Płuc
11. Aktywność ruchowa w prewencji otyłości
12. Aktywność ruchowa w prewencji upośledzonej tolerancji glukozy i pełnoobjawowej cukrzycy
13. Systematyczna aktywność ruchowa w prewencji chorób zwyrodnieniowych
14. Systematyczna aktywność ruchowa w prewencji osteoporozy
15. Zaliczenie

#### 15. Literatura podstawowa:

1. Drabik J.: Promocja aktywności fizycznej. AWF Gdańsk, 1997
2. Spodaryk K.: Aktywność ruchowa w promocji zdrowia młodzieży. AWF Kraków, 2001
3. Czerwiński J.: Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia . Olsztyn 2004
4. Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. AWF Gdańsk 1996

#### 16. Literatura towarzysząca:

1. Guskowska M. : Aktywność ruchowa, a przebieg transakcji stresowej u młodzieży. WAF Warszawa, 2005
2. Rosławski A.: Ruch przedłuża młodość. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001