

1.	Nazwa kierunku	pedagogika
2.	Wydział	Wydział Sztuki i Nauk o Edukacji
3.	Cykl rozpoczęcia	2025/2026 (semestr zimowy)
4.	Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
5.	Profil kształcenia	ogólnoakademicki
6.	Forma prowadzenia studiów	niestacjonarna

7.	Informacje podstawowe o module	
Nazwa modułu		Promocja aktywności i sprawności fizycznej
Kod modułu		W6-PE-EZ-N1-PASF
Liczba punktów ECTS		2
Język wykładowy		polski
Cel i opis treści kształcenia		Moduł eksponuje rangę aktywności fizycznej w rozwoju człowieka w różnym stadium, w tym z niepełnosprawnością - znaczenie regularnie podejmowanego wysiłku fizycznego dla wzrostu siły mięśniowej, wytrzymałości, wydolności, umiejętności motorycznych, koordynacji ruchowej, rozwoju układu nerwowego i pozytywnego samopoczucia, zdrowia psychicznego.
Lista modułów koniecznych do zaliczenia przed przystąpieniem do tego modułu (o ile to konieczne)		nie dotyczy

8.	Zakładane efekty uczenia się modułu			
Kod	Opis	Efekty uczenia się kierunku	Stopień realizacji (skala 1-5)	
PE-EZ-N1-PASF_K_1	student/studentka jest świadomy/świadoma znaczenia aktywności fizycznej w profilaktyce chorób i poprawie jakości życia oraz wykazuje gotowość do kształtowania środowiska sprzyjającego aktywności fizycznej i zdrowiu, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej oraz włączając specjalistów z różnych dziedzin (edukacja, zdrowie, sport, rekreacja) w planowanie i realizację działań promujących aktywność fizyczną i sprawność ruchową	KN1_K05	3	
		KN1_K08_PPSP	3	
		KN1_K09_PPSP	3	
PE-EZ-N1-PASF_U_1	student/studentka potrafi dokonać oceny poziomu sprawności fizycznej oraz aktywności ruchowej dzieci, młodzieży i osób dorosłych (opisując podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla danego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy, prawidłowa postawa ciała); potrafi planować, wdrażać i monitorować działania promujące aktywność fizyczną, dostosowując je do wieku, płci, stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb uczestników	KN1_U03 KN1_U19_PPSP	3 3	
PE-EZ-N1-PASF_U_2	student/studentka posiada umiejętność motywowania jednostek i grup do podejmowania systematycznej aktywności fizycznej oraz budowania postaw prozdrowotnych poprzez aktywne kształtowanie środowiska sprzyjającego zdrowiu; potrafi zastosować różnorodne formy aktywności fizycznej – w tym rekreację ruchową, sport, ćwiczenia zdrowotne szczególnie w terenie oraz metody hartowania organizmu, a także znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z zainteresowaniami podopiecznych	KN1_U06 KN1_U20_PPSP	3 3	
PE-EZ-N1-	student/studentka zna i rozumie rozwój idei aktywności fizycznej, zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej	KN1_W11	3	

PASF_W_1	oraz jej rolę w profilaktyce chorób cywilizacyjnych oraz w utrzymaniu dobrostanu biopsychospołecznego człowieka na różnych etapach życia; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych, relaksacyjnych dla obniżenia stresu oraz potrafi wskazać uwarunkowania społeczne, kulturowe i ekonomiczne wpływające na poziom aktywności fizycznej w rodzinie i społeczności lokalnej	KN1_W17_PPSP	3
----------	--	--------------	---

9. Metody prowadzenia zajęć		
Kod	Kategoria	Nazwa (opis)
a05	Zbiór metod asymilacji wiedzy / podających	Objaśnienie/wyjaśnienie eksplikacja polegająca na wyprowadzeniu uznanego z góry twierdzenia z innych, wcześniej już znanych, w określonej przez osobę prowadzącą zajęcia liczbie kroków
b10	Zbiór metod problemowych	Analiza SWOT metoda analizy zjawiska/działania/pracy instytucji służąca porządkowaniu informacji i rozwiązywaniu zagadnień problemowych; stosowana w obszarach planowania strategicznego, w realizacji projektu lub rozwiązania problemu biznesowego/organizacyjnego; uniwersalne narzędzie wstępnego etapu analizy strategicznej polegające na sortowaniu informacji o problemie w obrębie czterech kategorii: słabych i mocnych stron, szans i zagrożeń; analiza SWOT umożliwia określenie szans na powodzenie przedsięwzięcia i jego mocne strony oraz umożliwia eliminowanie lub ograniczanie słabych stron i zagrożeń realizacji projektu na etapie wczesnej diagnozy
c02	Zbiór metod eksponujących	Projekcja odtworzenie materiału filmowego (video/film) w całości lub we fragmentach jako element ilustracji treści wykładanych w ramach zajęć, przedmiot analizy i oceny dzieła lub ćwiczeniowa metoda percepcji obrazu; film/video to dzieło/utwór artystyczny, ilustracja (w tym techniczna) treści/zjawiska/obiektu, prywatny zapis działania, obraz medialny, itp.
c06	Zbiór metod eksponujących	Pokaz/demonstracja wzorcowe zaprezentowanie sposobu wykonania określonych czynności z omówieniem; celem jest wyzwolenie czynności naśladowczych indywidualnie lub w grupie uczestników obserwujących działanie osoby prowadzącej zajęcia aż do ukształtowania właściwego nawyku poprzez odbywanie regularnych ćwiczeń; metoda pokazu łączona jest z praktycznym ćwiczeniem czynności/zachowań
c07	Zbiór metod eksponujących	Prezentacja mechaniczne przedstawienie syntetycznego obrazu treści w formie grafiki prezentacyjnej, np. szeregu slajdów lub innych form multimedialnych zwykle z omówieniem/innym komentarzem; typowe składniki prezentacji - tekst ujęty w punkty, wykresy, grafika (obrazy) i animacje; ew. efekty dźwiękowe lub muzyka; ilustracja multimedialna treści zajęć prezentowana w formie rzutowanego obrazu
f03	Metody samodzielnego uczenia się	Praca koncepcyjna samodzielnie (lub w wybranej grupie) realizowana aktywność (gł. intelektualna) skutkująca powstaniem pomysłu, idei, projektu; tworzenie planu w oparciu o wizję; opracowanie ogólnego zarysu projektu; wytworzenie uproszczonego szkicu wariantów postępowania/wytworu/dzieła

10. Formy prowadzonych zajęć					
Kod	Nazwa	Liczba godzin	Sposób weryfikacji efektów uczenia się	Efekty uczenia się modułu	Metody prowadzenia zajęć
PE-EZ-N1-PASF_fns_1	ćwiczenia	10	zaliczenie	PE-EZ-N1-PASF_K_1, PE-EZ-N1-PASF_U_1, PE-EZ-N1-PASF_U_2, PE-EZ-N1-PASF_W_1	a05, b10, c02, c06, c07, f03

11. Praca studenta poza udziałem w zajęciach obejmuje w szczególności:			
Kod	Kategoria	Nazwa (opis)	Czy częściowo zalicza się do BUNA-y?
a01	Przygotowanie do zajęć	Kwerenda materiałów i przegląd działań niezbędnych do uczestnictwa w zajęciach <i>przegląd literatury, dokumentacji, narzędzi i materiałów oraz specyfiki i zakresu działań wskazanych w sylabusie jako wymagane do pełnego uczestnictwa w zajęciach</i>	Nie
a03	Przygotowanie do zajęć	Ćwiczenie praktycznych umiejętności <i>czynności polegające na powtarzaniu, doskonaleniu i utrwalaniu praktycznych umiejętności, w tym ćwiczonych podczas odbytych wcześniej zajęć lub nowych, niezbędnych z punktu widzenia realizacji kolejnych elementów programu (jako przygotowanie się uczestnictwa w zajęciach)</i>	Nie
b01	Konsultowanie programu i organizacji zajęć	Zapoznanie się z zapisami sylabusu <i>przeglądanie zawartości sylabusu i zapoznanie się z treścią jego zapisów</i>	Tak
c01	Przygotowanie do weryfikacji efektów uczenia się	Ustalanie etapów realizacji zadań przyczyniających się do weryfikacji efektów uczenia się <i>przygotowanie strategii realizacji zadania uwzględniającej podział treści, czynności i ich zakres, czas realizacji oraz/lub sposób pozyskania niezbędnych do jego wykonania materiałów i narzędzi, itp.</i>	Tak
c03	Przygotowanie do weryfikacji efektów uczenia się	Realizacja indywidualnego lub grupowego zadania zaliczeniowego/egz./etapowego <i>zbiór czynności zmierzających do wykonania zadania zleconego do realizacji poza zajęciami, jako obowiązkowego etapu/elementu weryfikacji przypisanych do tych zajęć efektów uczenia się</i>	Nie
d01	Konsultowanie wyników weryfikacji efektów uczenia się	Analiza korekt/informacji zwrotnej ze strony NA dotyczących wyników wer. ef. ucz. <i>przegląd uwag, ocen i opinii sporządzonych przez NA odnoszących się do realizacji zadania sprawdzającego poziom osiągniętych efektów uczenia się</i>	Tak

Informacje dotyczące szczegółów realizacji modułu w danym roku akademickim znajdują się w sylabusie dostępnym w systemie USOS: <https://usosweb.us.edu.pl>.