

Podstawy treningu personalnego - course description

General information	
Course name	Podstawy treningu personalnego
Course ID	01.0-WZS-ŻCZP-ptp-S19
Faculty	The Branch Faculty of the University of Zielona Góra in Sulechów.
Field of study	Human nutrition
Education profile	practical
Level of studies	First-cycle studies leading to Engineer's degree
Beginning semester	winter term 2020/2021

Course information	
Semester	2
ECTS credits to win	2
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr Anita Famuła-Jurczak, prof. UZ

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Lecture	15	1	9	0,6	Credit with grade

Aim of the course

Celem nauczania jest zdobycie wiedzy na temat *podstaw pracy trenera personalnego z klientem - metod motywacji oraz doboru ćwiczeń fizycznych*

Prerequisites

Brak wymagań wstępnych

Scope

Żywnienie w sporcie,

Rola trenera w kształtowaniu prawidłowych nawyków aktywności fizycznej u klienta

Ćwiczenia

Teaching methods

Metody podające:

-Wykład informacyjny z wykorzystaniem technik multimedialnych

- wykład problemowy

Metody aktywizujące :

- trening

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Wykazuje aktywną postawę w rozwiązywaniu problemów związanych z realizacją różnych zadań. Krytycznie podchodzi do przedstawianych propozycji i przedstawia własną opinię	K_K04	an observation and evaluation of activities during the classes	Lecture
Ma umiejętność współdziałania i debaty w zespole interdyscyplinarnym ze specjalistami innych dziedzin w celu zapewnienia ciągłej opieki żywieniowej oraz doradczej w zakresie żywienia dla osób indywidualnych i grup ludności	K_U21	an observation and evaluation of activities during the classes	Lecture
ma podstawową wiedzę na temat udzielenia wsparcia w zmianie oraz dostosowaniu aktywności fizycznej do potrzeb pacjenta.	K_W20	a test	Lecture

Assignment conditions

- test zaliczeniowy obejmujący treści wykładowe

Recommended reading

1. Behnke M., Chlebosz K., Kaczmarek M. Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce 2017 Wyd. Inne Spacery

2. Mizera J, Mizera K. Dietetyka sportowa. Co jeść by trenować efektywnie. 2017 Wyd. Galaktyka

Further reading

Notes

Modified by dr Anita Famuła-Jurczak, prof. UZ (last modification: 05-04-2020 09:25)

Generated automatically from SylabUZ computer system