

Fizjologia wysiłku fizycznego - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Fizjologia wysiłku fizycznego
Kod przedmiotu	16.1-WB-P-FWF-N20
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	podyplomowe
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Mateusz Rynkiewicz

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Ćwiczenia	-	-	10 (w tym jako e-learning)	0,67 (w tym jako e-learning)	Zaliczenie

Cel przedmiotu

Zapoznanie studenta i zrozumienie przez niego zasad funkcjonowania organizmu ludzkiego, jako całości, przyswojenie wiedzy na temat działania układu nerwowego, krążenia, oddechowego, posiadanie umiejętność oceny wydolności człowieka, zna i rozumie różnice wydolnościowe pomiędzy dziećmi a dorosłymi, zna: następstwa braku ruchu i otyłości, wpływ różnych form treningu na organizm.

Wymagania wstępne

Znajomość anatomii człowieka

Zakres tematyczny

Pobudliwość i pobudzenie, fizjologia mięśni szkieletowych, rodzaje skurczów i siła mięśniowa, podstawy kontroli ruchu, fizjologia układu krążenia i układu oddechowego, przemiana materii i energii. Reakcja układu krążenia i oddychania na wysiłki o różnym charakterze (wysiłek statyczny, wysiłek dynamiczny). Badanie adaptacji układu sercowo - naczyniowego do wysiłku (próba harwardzka, test pwc170). Badanie wydolności aerobowej i anaerobowej organizmu: fizjologia wysiłków fizycznych oraz sportu dzieci i młodzieży. Zmęczenie.

Metody kształcenia

Wykład informacyjny, dyskusja problemowa, obserwacja, burza mózgów

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbolo efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. D.1/E.1.K8. ; D.1/E.1.K3. ; D.1/E.1.K7.	K2_K01 K2_K02	dyskusja	Ćwiczenia
Zna i rozumie różnice wydolnościowe pomiędzy dziećmi a dorosłymi, zna następstwa braku ruchu i otyłości, wpływ różnych form treningu na organizm, definiuje i kwalifikuje próby wydolnościowe. D.1/E.1.W12.-W14.	K2_W01	- bieżąca kontrola na zajęciach - dyskusja - kolokwium	Ćwiczenia
Potrafi wykonać i zastosować proste próby wydolności aerobowej i anaerobowej organizmu: fizjologia wysiłków fizycznych oraz sportu dzieci i młodzieży. A3.U2. interpretować treści nauczania z perspektywy aktualnego stanu wiedzy; D.1/E.1.U7.; D.1/E.1.U9.	K2_U02 K2_U10	- bieżąca kontrola na zajęciach - dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Ćwiczenia zakończone są zaliczeniem na podstawie aktywnego udziału w zajęciach, wykonanie projektu

Literatura podstawowa

1. Adach A. Ćwiczenia z fizjologii ogólnej i fizjologii wysiłku fizycznego. AWF Poznań, 2009
2. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL Warszawa, 2011
3. Jaskólski A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław, 2002
4. Traczyk W. Fizjologia człowieka w zarysie. PZWL Warszawa, 1989
5. Kozłowski S. Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL Warszawa, 1995

Literatura uzupełniająca

1. Miętkiewski E. Zarys fizjologii lekarskiej. PZWL, W-wa., 1984
2. Kubica R. Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej. Skrypt dla studentów. AWF Kraków 1995
3. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL W-wa 2001

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 25-05-2020 08:56)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ