

Fizjologia wysiłku fizycznego - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Fizjologia wysiłku fizycznego
Kod przedmiotu	WL-FWFI-POD
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	podyplomowe
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2017/2018

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, zwłaszcza budowy układu mięśniowego, położenia poszczególnych mięśni, ich znaczenie funkcjonalne

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	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie.	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	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.	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

- 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
4. Halicka-Ambroziak H., Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów. AWF Warszawa, 1983

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 22-08-2017 18:52)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ