

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Dietetyka

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **FIZJOLOGIA OGÓLNA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_DT_1_O_B.5_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Anna Kasperska

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Anna Kasperska
2. dr Joanna Ostapiuk-Karolczuk

Data opracowania: **15.01.2021 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	30	30		
Liczba punktów ECTS	4			

2. Cele przedmiotu

C1	Zdobycie niezbędnej wiedzy z zakresu fizjologii człowieka, przydatnej w pracy dietetyka.
C2	Utrwalenie wiadomości z fizjologii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układu pokarmowego i trawiennego.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- znajomość anatomii poszczególnych układów i narządów człowieka, w szczególności budowy układu pokarmowego.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	zna podstawowe zagadnienia z zakresu funkcjonowania poszczególnych układów człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania, a także fizjologii wysiłku fizycznego; zna metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia;	K_W02 K_W12	P6S_WG
EK2	potrafi wykonać i analizować wyniki składu masy ciała; dokonuje oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób w różnym wieku;	K_U06 K_U05	P6S_UW
EK3	obiektywnie formułuje opinie dotyczące osób będących pod jego opieką; propaguje i aktywnie kreuje aktywność fizyczną; potrafi krytycznie ocenić posiadaną wiedzę, umiejętności i kompetencje.	K_K01 K_K06 K_K07	P6S_KK P6S_KR P6S_KO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Podstawowe pojęcia w fizjologii. Rola poszczególnych narządów w homeostazie.	2
W2	Krew – podstawowe funkcje krwi, właściwości fizyczne i chemiczne krwi.	4
W3	Fizjologia układu krążenia – budowa i funkcje, przepływ krwi przez mięśnie podczas wysiłku fizycznego.	2
W4	Fizjologii układu oddechowego – budowa i funkcje; badania czynnościowe, wymiana gazowa w płucach; regulacja oddychania; regulacja oddychania podczas wysiłku.	4
W5	Układ pokarmowy – czynności wątroby; budowa wątroby i pęcherzyka żółciowego; wydzielanie, mechanizmy i regulacja wydzielania żółci.	6
W6	Fizjologia nerek – rola nerek, główne czynniki decydujące o ich prawidłowej funkcji; wytwarzanie moczu; diureza.	2
W7	Gospodarka wodno-elektrolitowa.	2
W8	Fizjologia wydzielania wewnętrznego – charakterystyka hormonów.	4
W9	Fizjologia mięśni szkieletowych – charakterystyka mięśni szkieletowych, pobudliwość, ukrwienie i unerwienie; rodzaje skurczu, źródła energii i metabolizmu mięśni szkieletowych.	4
W10	Przemiana materii – jej składowe, podstawowa przemiana materii, ośrodek głodu i sytości, równowaga energetyczna.	2
Razem		30
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Układ krążenia – szpik kostny, grasica, węzły chłonne, śledziona, osocze; ciśnienie tętnicze i żylny, pomiar ciśnienia tętniczego i tętna.	2
ĆW2	Fizjologia układu pokarmowego – neurohormonalna regulacja przyjmowania pokarmu; motoryka przewodu pokarmowego i dróg żółciowych; żucie, połykanie, perystaltyka przełyku; czynności wydzielnicze gruczołów trawiennych.	4
ĆW3	Układ trawienny – trawienie pokarmów, neurohormonalna regulacja procesu trawienia, hormony żołądkowo-jelitowe, żucie, połykanie, wchłanianie, opróżnianie, motoryka przewodu pokarmowego, dróg żółciowych, żołądka i jelita cienkiego.	4
ĆW4	Układ wydalniczy – budowa, funkcje, drogi i sposoby utraty wody i elektrolitów, nerki, resorpcja i sekrecja kanalikowa. Równowaga wodno-elektrolitowa.	4
ĆW5	Mięśnie szkieletowe i gładkie – charakterystyka mięśni; mięśnie poprzecznie prążkowane, skurcze mięśni, napięcie mięśniowe, mięśnie gładkie, mięsień sercowy; źródła energii mięśni szkieletowych;	4
ĆW6	Czucie i ruch – odruchy, rdzeń kręgowy, podział czucia, zmysły, ruchy i postawa ciała, układ pozapiramidowy, mózdzek, pień mózgu, układ limbiczny.	2
ĆW7	Termoregulacja.	2
ĆW8	Fizjologia wysiłku fizycznego; rodzaje wysiłku fizycznego, źródła energii; zmęczenie wysiłkowe; Metody oceny składu ciała.	4
ĆW9	Wydzielanie wewnętrzne – kontrola wydzielania dokrewnego.	2
ĆW10	Zaliczenie końcowe.	2

	Razem	30
--	--------------	-----------

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład informacyjny.
M2	Pokaz i objaśnienie.
M3	Burza mózgów.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	5
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	4
Przygotowanie do zaliczeń cząstkowych	12
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	14
Wykonanie i analiza składu masy ciała	5
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	100
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Zaliczenia cząstkowe (3 zaliczenia z wybranych działów; treści z ćwiczeń).
F2	Wykonanie i analiza składu masy ciała.

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie końcowe w formie testu (pytania zamknięte i otwarte; treści z ćwiczeń i wykładów).
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczeń cząstkowych i zaliczenia końcowego.
- Ocena końcowa obejmuje średnią ocen z zaliczeń cząstkowych i ocenę z zaliczenia końcowego. Do zaliczenia końcowego podchodzi student, który otrzyma pozytywne oceny z zaliczeń cząstkowych.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna podstawowych zagadnień z zakresu funkcjonowania poszczególnych układów człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania oraz wysiłku fizycznego; nie zna podstawowych procesów związanych z trawieniem i wchłanianiem; nie posiada podstawowej wiedzy na temat fizjologii wysiłku fizycznego; nie zna metod oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia.
na ocenę 3	Student poprawnie wymienia podstawowe zagadnienia dotyczące funkcjonowania poszczególnych układów człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania oraz wysiłku fizycznego; podejmuje próbę scharakteryzowania fizjologii wysiłku fizycznego; nie zna klasyfikacji wysiłków fizycznych; potrafi jedynie wymienić metody służące ocenie sposobu żywienia i stanu odżywienia.
na ocenę 4	Student poprawnie wymienia i charakteryzuje podstawowe fizjologiczne funkcje poszczególnych układów i narządów, ze szczególnym uwzględnieniem układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania oraz wysiłku fizycznego; prawidłowo charakteryzuje fizjologie wysiłku fizycznego i poprawnie wymienia rodzaje wysiłku fizycznego, jednak nie potrafi ich opisać; wymienia metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia jednak nie potrafi wszystkich scharakteryzować.
na ocenę 5	Student poprawnie wymienia i opisuje fizjologiczne funkcje poszczególnych układów i narządów; równie prawidłowo charakteryzuje fizjologie układu pokarmowego, ze szczególnym uwzględnieniem procesów trawienia i wchłaniania oraz aktywności fizycznej; wymienia i charakteryzuje rodzaje wysiłku fizycznego; wymienia i opisuje metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia; jest aktywny na zajęciach i posiada ponadprzeciętną wiedzę na omawiane tematy.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi wykonać i analizować składu masy ciała; nie potrafi ocenić sposobu żywienia i stanu odżywienia osób w różnym przedziale wiekowym.
na ocenę 3	Student podejmuje próbę wykonania, jednak samodzielnie nie potrafi interpretować wyników składu masy ciała; wymienia sposoby oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób w różnym wieku ale nie potrafi w pełni ich ocenić.
na ocenę 4	Student prawidłowo wykonuje i analizuje skład masy ciała; opisuje poszczególne wyniki składu masy ciała oraz potrafi wyjaśnić normy wartości składu masy ciała; wymienia i opisuje sposoby oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia w różnym wieku.
na ocenę 5	Student prawidłowo wykonuje i analizuje skład masy ciała; zna, wyjaśnia, opisuje poszczególne wyniki składu masy ciała oraz potrafi wyjaśnić normy składu masy ciała w zależności od wieku i zaawansowania sportowego; wymienia i opisuje sposoby oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia w różnym wieku, zwraca uwagę na wszelkie nieprawidłowości; jest aktywny na zajęciach; posiada ponadprzeciętną wiedzę i umiejętności dotyczącą analizatorów / pomiarów składu masy ciała.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi formułować obiektywnej opinii dotyczącej osób będących pod jego opieką; nie zna metod propagowania aktywności fizycznej i nie propaguje jej; nie potrafi w krytyczny sposób ocenić własną wiedzę, umiejętności i kompetencje.
na ocenę 3	Student potrafi formułować obiektywną opinię dotyczącą osób będących pod jego opieką; podejmuje próby propagowania aktywności fizycznej; jest świadomy braków w wiedzy, umiejętności i kompetencji.
na ocenę 4	Student potrafi formułować obiektywną opinię dotyczącą osób będących pod jego opieką; potrafi propagować aktywność fizyczną; potrafi oceniać poziom własnej wiedzy, umiejętności i kompetencji.

na ocenę 5	Student potrafi formułować obiektywną opinię dotyczącą osób będących pod jego opieką; potrafi propagować aktywność fizyczną; potrafi krytycznie oceniać własną wiedzę, umiejętności i kompetencje; jest aktywny na zajęciach; posiada ponadprzeciętne kompetencje dotyczące omawianej tematyki.
------------	---

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W02, K_W12	C1, C2	W1–W10 ĆW1–ĆW9	M1–M3	F1, F2, P1
EK2	K_U06, K_U05	C1, C2	W7, W5, W10 ĆW1–ĆW9	M1–M3	F1, F2, P1
EK3	K_K01, K_K06 K_K07	C1, C2	W1–W10 ĆW1–ĆW9	M1–M3	F1, F2, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a Piśmiennictwo podstawowe

1.	Konturek S., <i>Fizjologia człowieka</i> . Redakcja: T. Brzozowski. Edra Urban & Partner, 2019.
2.	Konturek S., <i>Podstawy fizjologii człowieka. Układ trawienny i wydzielanie wewnętrzne</i> , Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2012.
3.	Traczyk W., <i>Fizjologia człowieka w zarysie</i> , PZWL, Warszawa 2002.

b Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Jaskólski A., Jaskólska A., <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i> , AWF Wrocław, 2005.
2.	Górski J. (red.), <i>Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego</i> , PZWL, Warszawa 2001.
3.	Pytasz M., <i>Ćwiczenia z fizjologii człowieka</i> , Uniwersytet Szczeciński, 1996.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejscowość, data)

.....
(kierownik zakładu)

.....
(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)