

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

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **FIZJOLOGIA WYSIŁKU SPORTOWEGO**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_o_F.7_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Wioletta Brzenczek-Owczarzak

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Wioletta Brzenczek-Owczarzak

Data opracowania: **19.09.2021 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 3, semestr 5			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		10		
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie się z wpływem wieku i płci na wydolność fizyczną organizmu.
C2	Zapoznanie się z wpływem hipoksji na organizm w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego, z wpływem hipokinezy na funkcjonowanie poszczególnych układów organizmu człowieka oraz z możliwościami wysiłkowymi osób z otyłością

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

- znajomość anatomii człowieka, zwłaszcza budowy układu mięśniowego,
- znajomość fizjologii człowieka w zakresie funkcjonowania poszczególnych układów,
- znajomość podstawowych procesów biochemicznych zachodzących w organizmie, ze szczególnym uwzględnieniem przemiany materii oraz dróg resyntezy ATP.

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	wie jakie czynniki fizjologiczne wpływają na poziom wydolności dzieci i młodzieży oraz wydolność kobiet	A1_W1, A1_W4, A1_U10, A1_K2	P6S_WG, P6S_UW, P6S_KO
EK2	posiada wiedzę na temat wpływu hipoksji na zdolności wysiłkowe człowieka, wie jakie są fizjologiczne następstwa bezczynności fizycznej, wie jakie są zalecenia wysiłkowe dla osób z otyłością	A1_W3, A1_W13, A1_U6, A1_K10	P6S_WG, P6S_WK, P6S_UW, P6S_KO

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Wydolność fizyczna dzieci i młodzieży.	2
ĆW2	Wydolność kobiet.	2
ĆW3	Wysiłek fizyczny w warunkach hipoksji.	2
ĆW4	Wpływ bezczynności ruchowej na organizm.	2
ĆW5	Otyłość a wysiłek fizyczny.	1
ĆW6	Zaliczenie.	1
	Razem	10

6. Metody dydaktyczne

M1	Dyskusja problemowa.
M2	Obserwacja.
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	10
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	5
Przygotowanie do zaliczenia	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Aktywność na zajęciach.
F2	Udział w dyskusji.

b. Ocena podsumowująca

P1	Dokonywana na podstawie zaliczenia materiału realizowanego na zajęciach.
----	--

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- Zaliczenie materiału realizowanego na zajęciach.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nieznajomość czynników fizjologicznych wpływających na poziom wydolności dzieci i młodzieży oraz wydolność kobiet
na ocenę 3	Student zna podstawowe czynniki fizjologiczne wpływające na poziom wydolności dzieci i młodzieży oraz na wydolność kobiet
na ocenę 4	Student potrafi wymienić większość czynników fizjologicznych mających wpływ na poziom wydolności dzieci i młodzieży oraz na wydolność kobiet; student bierze udział w dyskusji
na ocenę 5	Student nie tylko potrafi wymienić większość czynników fizjologicznych mających wpływ na poziom wydolności dzieci i młodzieży oraz na wydolność kobiet, ale potrafi opisać różne aspekty okresu rozwojowego, wskazać różnice funkcjonalne pomiędzy dziećmi i dorosłymi oraz mężczyznami i kobietami na poziomie poszczególnych układów; student bierze udział w dyskusji
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Niewiedza na temat wpływu hipoksji na wydolność człowieka; nieznajomość skutków braku aktywności ruchowej człowieka oraz niewiedza na temat dozowania wysiłku fizycznego u osób z otyłością.
na ocenę 3	Student wie jak ogólnie wpływa hipoksja na wydolność człowieka; zna ogólne skutki braku aktywności ruchowej człowieka oraz wie jakie są podstawowe zasady dozowania wysiłku fizycznego u osób z otyłością.
na ocenę 4	Student potrafi wskazać większość skutków braku aktywności ruchowej człowieka oraz potrafi precyzyjnie opisać zasady dozowania wysiłku fizycznego u osób z otyłością; wie jakie są skutki hipoksji w różnych układach funkcjonalnych człowieka
na ocenę 5	Student potrafi wskazać skutki braku aktywności ruchowej człowieka w różnych układach funkcjonalnych człowieka oraz zna zasady dozowania wysiłku fizycznego u osób z różnym stopniem otyłości; potrafi też opisać wpływ różnego stopnia hipoksji na możliwości wysiłkowe człowieka; bierze udział w dyskusji.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W1, A1_W4 A1_U10, A1_K2	C1	ĆW1–ĆW2	M1, M3	P1
EK2	A1_W3, A1_W13 A1_U6, A1_K10	C2	ĆW3–ĆW5	M1, M2, M3	P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Górski J. (red.), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , PZWL, Warszawa 2011.
2.	Jaskólski A., Jaskólska A., <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i> , AWF Wrocław, 2005.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Zatoń M., Jethon Z., <i>Aktywność ruchowa w świetle badań fizjologicznych i promocji zdrowia</i> , AWF Wrocław, 1998.
----	---

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)