

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-17

Jednostka Organizacyjna:		Katedra Nauk Przyrodniczych / Zakład Fizjologii		Kierunek:	Fizjoterapia		
Rodzaj studiów i profil (I stopień / II stopień, ogólnie - akademicki / praktyczny):			II stopień, ogólnie- akademicki	Kod przedmiotu:	FIISNkf01		
Nazwa przedmiotu:		<i>Aktywność ruchowa adaptacyjna</i>					
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
Stacjonarne	I	1	wykłady	15	1	Obligatoryjny	Polski
			ćwiczenia				
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr hab. Ewa Ziemann							
e-mail:		ewann@awf.gda.pl					
Wymagania wstępne:							
Wiedza z anatomii i fizjologii oraz biochemii człowieka. Student posiada wiedzę z zakresu funkcjonowania człowieka w warunkach spoczynkowych i wysiłku fizycznego							
Cele przedmiotu:							
Ugruntowanie i wzbogacenie wiedzy o prozdrowotnej roli wysiłku fizycznego i konsekwencjach braku aktywności w życiu człowieka. Zdobycie wiedzy na temat programowania aktywności fizycznej wśród osób nieaktywnych lub osób z jednostkami chorobowymi tzw. chorób cywilizacyjnych .							
Nabycie umiejętności: programowania, kontroli i prowadzenia usprawniania właściwymi programami treningowymi, wykorzystywanymi we współczesnej medycynie.							
Uzyskanie kompetencji do tworzenia programów usprawniania osób w różnym wieku i w stanach różnych dysfunkcji.							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
WIEDZA							
W1	Posiada szczegółową znajomość funkcjonowania układów: krążenia, oddechowego oraz aparatu ruchu człowieka i układu nerwowego oraz narządów zmysłów w warunkach spoczynkowych i wysiłku fizycznego w różnych przedziałach wiekowych. Posiada wiedzę związaną ze zmianami w organizmie wynikającymi zarówno z całkowitego					K_W06	

	braku aktywności fizycznej, jak i z powodu jej ograniczenia.	
W2	Rozumie procesy zagrażające zdrowiu oraz posiada wiedzę o zdrowiu i skali problemów niepełnosprawności w ujęciu demograficznym i epidemiologicznym. Posiada aktualną wiedzę o czynności endokrynnej tkanek takich jak mięśnie, tkanka tłuszczowa lub nerwowa. Rozumie jak zmodyfikować tę czynność endokrynną w oparciu o programy aktywności ruchowej lub inne metody wspomagające wysiłek fizyczny.	K_W09
W3	Posiada wiedzę w zakresie doboru różnych form aktywności ruchowej adaptacyjnej w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami. Posiada wiedzę szczegółową o programach treningu interwałowego, wykorzystywanego wśród osób zdrowych, jak i w różnych jednostkach chorobowych tzw chorób cywilizacyjnych .	K_W15
UMIĘTNOŚCI		
U1	Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować program usprawniania osób z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu i innych narządów oraz układów, stosownie do ich stanu klinicznego i funkcjonalnego oraz celów kompleksowej rehabilitacji.	K_U08
U2	Potrafi programować aktywność ruchową adaptacyjną w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.	K_U09
KOMPETENCJE		
K1	Jest świadomy potrzeby do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod.	K_K02
K2	Promuje zachowania zdrowotne w działalności edukacyjnej i środowisku lokalnym.	K_K11
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:		
<ol style="list-style-type: none"> Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia. Egzamin z treści wykładowych na ocenę. Student jest dopuszczony do egzaminu po uzyskaniu oceny pozytywnej z ćwiczeń. 		
Metody i formy realizacji przedmiotu:		
Wykłady, samodzielne studiowanie przesłanych artykułów naukowych , konsultacje.		
Treści kształcenia:		

Wykłady realizowane w jednostkach 2 godz:

1. *Wysiłek fizyczny medycyną jutra - brak aktywności fizycznej i jej konsekwencje, skutki doraźne (po 2 tygodniach zredukowanej aktywności fizycznej) i długotrwanie.*
2. *Czynność endokrynną tkanki mięśniowej i tłuszczowej (miokiny i adipocytokiny ich rola autokrynną i parakrynną) i jej modyfikacja w wysiłkach o różnej intensywności i czasie trwania.*
3. *BDNF –czynnik troficzny pochodzenia mózgowego i jego znaczenie prozdrowotne oraz wpływ wysiłku fizycznego na jego poziom wśród dzieci, osób dorosłych i starych.*
4. *Trening wytrzymałościowy i oporowy: zmiany adaptacyjne i prozdrowotne.*
5. *Trening interwałowy jako kontrargument na brak czasu na podejmowanie aktywności fizycznej. Zastosowanie treningu interwałowego jako alternatywa dla treningu wytrzymałościowego oraz zastosowanie w jednostkach chorobowych (cukrzyca, nowotwory).*
6. *Znaczenie treningu oporowego (siłowego) w okresie starzenia się. Wysiłek fizyczny jako czynnik prewencyjny w sarkopenii.*
7. *Rekomendacje do wysiłku fizycznego w wybranych jednostkach chorobowych.*

Forma zaliczenia:

Egzamin testowy / z pytaniami jednokrotnego wyboru plus 1 pytanie otwarte z treści wykładowych.

Literatura:

Podstawowa:

1. *Kozłowski S., Nazar K. (1999): Wprowadzenie do fizjologii klinicznej (wydanie trzecie). Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.*
2. *Hargreaves M. (2006): Exercise Metabolism (second edition). Human Kinetics*
3. *Heyward V. (2002): Advanced Fitness assessment and exercise prescription. Human Kinetics*
4. *Artykuły z bazy PUBMED wysłane do studentów, a których wyniki były przedstawiane podczas wykładów*

Uzupełniająca:

1. *Najnowsze artykuły z zakresu podstaw treningu zdrowotnego zamieszczone w bazie PUBMED: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed*

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

	Obciążenie studenta
Udział w wykładach	15 godz.
Studiowanie materiałów wykładowych	10 godz
Praca własna studenta – przygotowanie do egzaminu	10 godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	35 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot
	1 ECTS