

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**

**KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-2017**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>		Katedra Nauk Przyrodniczych / Zakład Fizjologii		<b>Kierunek:</b>	Fizjoterapia		
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień / II stopień, ogólnie - akademicki / praktyczny):</b>			<b>II stopień, ogólnie- akademicki</b>	<b>Kod przedmiotu:</b>	FIISNkf01		
<b>Nazwa przedmiotu:</b>		Aktywność Ruchowa Adaptacyjna					
<b>Tryb studiów</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
Niestacjonarne	I	1	wykłady	10	1	Obligatoryjny	Polski
			ćwiczenia				
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:</b> dr hab. Ewa Ziemann							
<b>e-mail:</b>		ewann@awf.gda.pl					
<b>Wymagania wstępne:</b>							
Wiedza z anatomii i fizjologii oraz biochemii człowieka. Student posiada wiedzę z zakresu funkcjonowania człowieka w warunkach spoczynkowych i wysiłku fizycznego							
<b>Cele przedmiotu:</b>							
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.							
<b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>							
<b>WIEDZA</b>							
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 braku aktywności fizycznej, jak i z powodu jej ograniczenia.					K_W06	

W2	<b>Rozumie procesy zagrażające zdrowiu oraz posiada wiedzę</b> 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	<b>Posiada wiedzę</b> 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
<b>UMIĘTNOŚCI</b>		
U1	<b>Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować</b> 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	<b>Potrafi programować</b> aktywność ruchową adaptacyjną w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.	K_U09
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	<b>Jest świadomy potrzeby do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji</b> – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie wybranej specjalności zawodowej z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod.	K_K02
K2	<b>Promuje zachowania zdrowotne</b> w działalności edukacyjnej i środowisku lokalnym.	K_K11
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia.</b></li> <li>Egzamin z treści wykładowych na ocenę. Student jest dopuszczony do egzaminu po uzyskaniu oceny pozytywnej z ćwiczeń.</li> <li>Ocenę pozytywną student otrzymuje przy uzyskaniu 60% poprawnych odpowiedzi.</li> </ol>		
<b>Metody i formy realizacji przedmiotu:</b>		
Wykłady, samodzielne studiowanie przesłanych artykułów naukowych , konsultacje.		
<b>Treści kształcenia:</b>		
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 długotrwałe.*
2. *Trening wytrzymałościowy i oporowy: zmiany adaptacyjne i prozdrowotne.*
3. *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)*
4. *Czynność endokrynną tkanki mięśniowej, tłuszczowej i nerwowej (miokiny, adipo-cytokiny i czynnik pochodzenia mózgowego BDNf) i jej modyfikacja w wysiłkach o różnej intensywności i czasie trwania.*
5. *Krioterapia ogólnoustrojowa jako czynnik wspomagający anty-zapalne działanie wysiłku fizycznego.*

**Forma zaliczenia:**

Egzamin z treści wykładowych na ocenę.

**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](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)

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

	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	10 godz.
Konsultacje	2 godz.
Praca własna studenta – przygotowanie do egzaminu	13 godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	25 godz.
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS

Opracowała dr hab. Ewa Ziemann