



SYLABUS ZAJĘĆ Informacje ogólne

Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	
Rodzaj ZAJĘĆ	Obieralny
Wydział PUM	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka kliniczna
Specjalność	Nie dotyczy
Poziom studiów	jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia X
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów /semestr studiów	Rok I, semestr II
Liczba przypisanych punktów ECTS	2 pkt. ECTS
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	Ćwiczenia: 10 godz. Seminaria: 10 godz. e-learning: 10 godz.
Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się	Zaliczenie na ocenę: <input type="checkbox"/> opisowe X testowe <input type="checkbox"/> praktyczne <input type="checkbox"/> ustne X prezentacja multimedialna
Kierownik jednostki	prof. dr hab. n. zdr. Anna Lubkowska
Adiunkt dydaktyczny lub osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr n. zdr. Aleksandra Radecka aleksandra.radecka@pum.edu.pl tel. 91 4800 989
Nazwa i dane kontaktowe jednostki	Katedra i Zakład Diagnostyki Funkcjonalnej i Medycyny Fizycznej ul. Żołnierska 54, 71-210 Szczecin tel. 918106261
Strona internetowa jednostki	https://www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/informacje_z_jednostek/wnoz/katedra_i_zakad_diagnostyki_funkcjonalnej_i_medycyny_fizycznej
Język prowadzenia zajęć	polski

Informacje szczegółowe

Cele zajęć	Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z rolą jaką pełni aktywność fizyczna człowieka w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych. Studenci uzyskają wiedzę na temat fizjologicznych aspektów aktywności ruchowej, zmian adaptacyjnych organizmu pod wpływem aktywności ruchowej czy wpływu aktywności fizycznej na parametry biochemiczne organizmu. Ponadto celem przedmiotu jest również przekazanie informacji nt. zróżnicowania wydolności fizycznej ze względu na płeć, wiek oraz stan fizjologiczny i kliniczny pacjenta.	
Wymagania wstępne w zakresie	Wiedzy	Wiedza z zakresu fizjologii człowieka.
	Umiejętności	Umiejętność korzystania z bibliometrii dorobku naukowego PUM oraz z literatury naukowej.
	Kompetencji społecznych	Umiejętność pracy w zespole jak i samodzielnie.

EFEKTY UCZENIA SIĘ			
Ip. efektu uczenia się	Student, który zaliczył ZAJĘCIA wie/umie/potrafi:	SYMBOL (odniesienie do) efektów uczenia się dla kierunku	Sposób weryfikacji efektów UCZENIA SIĘ*
W01	Zna procesy fizjologiczne oraz przyczyny, objawy i metody diagnostyczne wybranych chorób i zaburzeń, oparte na dowodach naukowych;	DK2_W01	PS, PM, KT
W02	Zna metody terapeutyczne stosowane w wybranych chorobach i zaburzeniach, oparte na dowodach naukowych;	DK2_W02	PS, PM, KT
U01	Posiada umiejętność wyszukiwania, zrozumienia, analizy i wykorzystania potrzebnych informacji pochodzących z literatury, baz danych i innych źródeł;	DK2_U04	PS, PM
U02	Potrafi biegle zaplanować i wdrożyć postępowanie terapeutyczne, w szczególności żywieniowe (z uwzględnieniem suplementacji) dostosowane do wieku, wysiłku fizycznego, stanu fizjologicznego, informacji genetycznej i stanu zdrowia, w tym również w ramach profilaktyki chorób dietozależnych;	DK2_U10	PS, PM, KT
K01	Ma świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów;	DK2_K03	PS, PM

Tabela efektów UCZENIA SIĘ w odniesieniu do formy zajęć						
Ip. efektu uczenia się	Efekty uczenia się	Forma zajęć				
		Ćwiczenia	seminaria	e-learnin		
1	W01		X	X		

2	W02		X	X			
3	U01	X					
4	U02	X	X				
5	K01	X	X				

TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH

Lp. treści programowej	Treści programowe	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się dla ZAJĘĆ
Ćwiczenia			
TK01	Wysiłek fizyczny osób starszych.	2	DK2_U04 DK2_U10
TK02	Przyczyny, objawy i metody diagnostyczne wybranych chorób.	2	DK2_U04 DK2_U10
TK03	Definicja i przykłady chorób cywilizacyjnych.	2	DK2_U04 DK2_U10
TK04	Wysiłek fizyczny dostosowany do wieku, stanu fizjologicznego i stanu zdrowia.	4	DK2_K03
Seminaria			
TK05	Fizjologiczne aspekty aktywności ruchowej.	2	DK2_W01 DK2_U10
TK06	Aktywność ruchowa jako składowa profilaktyki zdrowia.	2	DK2_W02 DK2_U10
TK07	Wysiłek fizyczny osób dorosłych	2	DK2_U10
TK08	Wysiłek fizyczny dzieci.	2	DK2_U10
TK09	Wysiłek fizyczny kobiet w ciąży.	2	DK2_U10
E-learning			
TK10	Znaczenie aktywności fizycznej w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym.	10	DK2_W01 DK2_W02

Zalecana literatura:

1. Rutkowska E., Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii chorób, AM Lublin 1998
2. Zaniewska D. i wsp., Aktywność ruchowa w zdrowiu i chorobie, Medicina Sportiva 2004
3. Zatoń M., Jethon Z., Aktywność ruchowa w świetle badań fizjologicznych i promocji zdrowia, wydawnictwo AWF Wrocław 1998
4. Mieczkowski T. (red.) Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej, IKF US 2001

Nakład pracy studenta

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)	Obciążenie studenta [h]
	W ocenie (opinii) nauczyciela
Godziny kontaktowe z nauczycielem	30
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium	10
Czytanie wskazanej literatury	10
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie projektu/referatu itp.	20
Przygotowanie do kolokwium/kartkówki	
Przygotowanie do egzaminu	

Inne	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	70
Punkty ECTS za moduł/przedmiot	2 pkt.
Uwagi	

*Przykładowe sposoby weryfikacji efektów kształcenia:

EP – egzamin pisemny

EU - egzamin ustny

ET – egzamin testowy

EPR – egzamin praktyczny

K – kolokwium

KT – kolokwium testowe

R – referat

S – sprawdzenie umiejętności praktycznych

RZĆ – raport z ćwiczeń z dyskusją wyników

O - ocena aktywności i postawy studenta

SL - sprawozdanie laboratoryjne

SP – studium przypadku

PS - ocena umiejętności pracy samodzielnej

W – kartkówka przed rozpoczęciem zajęć

PM – prezentacja multimedialna

i inne