



SYLABUS ZAJĘĆ Informacje ogólne

Znaczenie aktywności ruchowej w różnych okresach rozwojowych	
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 X II stopnia <input type="checkbox"/>
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów /semestr studiów	Rok I, semestr II
Liczba przypisanych punktów ECTS	2 pkt. ECTS
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	e-learning: 20 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
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 Fizykalnej 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_fizykalnej
Język prowadzenia zajęć	polski

Informacje szczegółowe

Cele zajęć		Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z rolą jaką pełni aktywność fizyczna człowieka w zależności od wieku. Studenci uzyskają wiedzę na temat fizjologicznych aspektów aktywności ruchowej, zmian adaptacyjnych organizmu pod wpływem aktywności ruchowej czy wpływie diety na wysiłek fizyczny. Ponadto celem przedmiotu jest również przekazanie informacji nt. zróżnicowania wydolności fizycznej ze względu na płeć oraz zmian potreningowych wywołanych wysiłkiem fizycznym.
Wymagania wstępne w zakresie	Wiedzy	Wiedza z zakresu fizjologii człowieka.
	Umiejętności	Umiejętność korzystania z bibliometrii dorobku naukowego PUM oraz z literatury naukowej.
	Kompetencji społecznych	Systematyczność, nawyk samokształcenia

EFEKTY UCZENIA SIĘ			
Lp. 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 i opisuje zróżnicowanie wydolności fizycznej ze względu na płeć, wiek, budowę anatomiczną i fizjologiczną oraz zmiany potreningowe.	P6S_WG1-12	KT, PS
W02	Omawia oparte na dowodach naukowych zagadnienia, dotyczące dietoprofilaktyki oraz aktywności ruchowej odpowiedniej do stanu fizjologicznego i stanu zdrowia.	P6S_WG1-22	KT, PS

Tabela efektów UCZENIA SIĘ w odniesieniu do formy zajęć						
Lp. efektu uczenia się	Efekty uczenia się	Forma zajęć				
		e-learning				
1	W01	X				
2	W02	X				

TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH			
Lp. treści programowe j	Treści programowe	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się dla ZAJĘĆ
Ćwiczenia			
TK01	Fizjologiczne aspekty aktywności ruchowej.	2	P6S_WG1-12
TK02	Aktywność ruchową jako składową profilaktyki zdrowia.	3	P6S_WG1-12
TK03	Wysiłek fizyczny kobiet, mężczyzn i dzieci	3	P6S_WG1-22

TK04	Zmiany adaptacji treningowej związane z wiekiem	3	P6S_WG1-12
TK05	Wpływ diety na metabolizm wysiłkowy	3	P6S_WG1-22
TK06	Zmiany potreningowe w układzie krążenia.	3	P6S_WG1-12
TK07	Preferowane formy aktywności ruchowej dzieci i dorosłych.	3	P6S_WG1-22

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	20
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium	10
Czytanie wskazanej literatury	10
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie projektu/referatu itp.	
Przygotowanie do kolokwium/kartkówki	20
Przygotowanie do egzaminu	
Inne	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	60
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

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

KT – kolokwium testowe

i inne