



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	niestacjonarne
Rok studiów /semestr studiów	Rok I, semestr II
Liczba przypisanych punktów ECTS	2 pkt. ECTS
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	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 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 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	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				
		seminaria	e-learning			
1	W01	X	X			
2	W02	X	X			
3	U01	X				
4	K01	X				

TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH			
Lp. treści programowej	Treści programowe	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się dla ZAJĘĆ
Seminaria			
TK01	Fizjologiczne aspekty aktywności ruchowej.	2	DK2_W01 DK2_U10
TK02	Aktywność ruchowa jako składowa profilaktyki zdrowia.	2	DK2_W02 DK2_U10
TK03	Wysiłek fizyczny osób dorosłych i osób starszych	2	DK2_U10
TK04	Wysiłek fizyczny kobiet w ciąży i dzieci.	2	DK2_U10
TK05	Definicja i przykłady chorób cywilizacyjnych. Wysiłek fizyczny dostosowany do wieku, stanu fizjologicznego i stanu zdrowia.	2	DK2_W01 DK2_W02 DK2_U10 DK2_K03
E-learning			
TK06	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	20		
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium	10		
Czytanie wskazanej literatury	20		
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie projektu/referatu itp.	10		
Przygotowanie do kolokwium/kartkówki			
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
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