

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nazwa Wydziału | Wychowanie fizyczne | | |
| Nazwa jednostki prowadzącej moduł | Zakład Fizjologii, Katedra Nauk Fizjologiczno-Medycznych | | |
| Nazwa modułu kształcenia | Fizjologiczne podstawy treningu zdrowotnego (specjalność – Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku) | | |
| Kod modułu | | | |
| Język kształcenia | polski | | |
| Efekty kształcenia dla modułu kształcenia | Przedstaw w postaci symboli | Dla kierunku studiów | Dla obszaru kształcenia |
| | <p>Wiedza</p> <ul style="list-style-type: none"> • W 1 • W 2 <p>Umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"> • U 1 <p>Kompetencje społeczne</p> <ul style="list-style-type: none"> • K 1 • K 3 | <ul style="list-style-type: none"> • K_W01 • K_W02 • K_U01 • K_K01 • K_K03 | <p>M2_W01 M2_W02</p> <p>M2_U07, M2_U02</p> <p>M2_K01 M2_K05</p> |
| Efekty kształcenia dla modułu kształcenia | <p>Wiedza</p> <ul style="list-style-type: none"> • W1 - zna zmiany czynnościowe zachodzące w organizmie w procesie starzenia i rolę starszego człowieka w środowisku przyrodniczym. • W2 - posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w podeszłym wieku w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu <p>Umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"> • U1 - potrafi zastosować zaawansowane metody i techniki oceny sprawności człowieka w podeszłym wieku oraz interpretować uzyskane wyniki <p>Kompetencje społeczne</p> <ul style="list-style-type: none"> • K1 - rozumie złożoność procesu starzenia i znaczenie wsparcia społecznego • K3- rozumie potrzebę motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne | | |
| Typ modułu kształcenia | fakultatywny | | |



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

| | |
|--|---|
| (obowiązkowy/fakultatywny) | |
| Rok studiów | 2 <i>Stacjonarne studia II stopnia</i> |
| Semestr | 4 |
| Imię i nazwisko osoby/osób prowadzących moduł | <i>Dr hab. Aleksandra Żebrowska Dr Beata Manowska</i> |
| Imię i nazwisko osoby/osób egzaminującej/egzaminujących bądź udzielającej zaliczenia, w przypadku gdy nie jest to osoba prowadząca dany moduł | <i>Dr hab. Aleksandra Żebrowska</i> |
| Sposób realizacji | Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów. |
| Wymagania wstępne i dodatkowe | <i>Znajomość anatomii, fizjologii, biochemii człowieka</i> |
| Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia | <u>Stacjonarne:</u> <i>Wykład: 13godzin</i> |
| Liczba punktów ECTS przypisana modułowi | 1 |
| Bilans punktów ECTS | <u>Stacjonarne:</u> <i>Udział w wykładach: 13 godzin Konsultacje dodatkowe: 2 godzin Wyszukiwanie i czytanie literatury: 6 godzin Przygotowanie do zaliczenia: 4godzin Udział w zaliczeniu: 1 godzina Łączny nakład pracy studenta wynosi 26godzin, co odpowiada 1 punkt ECTS</i> |
| Stosowane metody dydaktyczne | <i>Wykład informacyjny, prezentacja multimedialna Metody kształcące: Konsultacje poświęcone wyjaśnieniu zagadnień omawianych na wykładach Praca własna: Studiowanie wskazanych materiałów źródłowych Metody podsumowujące: Pisemny test obejmujący zagadnienia treści kształcenia</i> |
| Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia | <i>Obligatoryjny podsumowujący test pisemny z wykładów 1-13.</i> |

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

| | |
|--|--|
| uzyskanych przez studentów | <p><i>Test sprawdzający wiedzę, znajomość terminologii, umiejętności wyciągania wniosków na temat fizjologii starzenia się.</i></p> <p><i>Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dst.:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Ma elementarną wiedzę dotyczącą zmian czynnościowych zachodzących w procesie starzenia i roli starszego człowieka w środowisku przyrodniczym.</i>• <i>Ma podstawową wiedzę na temat funkcjonowania organizmu w podeszłym wieku w czasie wysiłku fizycznego oraz adaptacji do treningu.</i>• <i>Zna kryteria oceny aktywności ruchowej i wydolności u osób starszych.</i>• <i>Ma elementarną wiedzę o przyczynach chorób cywilizacyjnych, wpływie stylu życia i aktywności ruchowej na przeciwdziałanie niepełnosprawności.</i>• <i>Potrafi posługiwać się metodami i technikami oceny sprawności fizycznej osób starszych.</i>• <i>Potrafi promować zdrowy styl życia i wnioskować o poziomie wydolności fizycznej osób starszych.</i> |
| Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu | <p><u>Warunki zaliczenia:</u> <i>Udział w wykładach</i></p> <p><u>Forma zaliczenia:</u> <i>pisemny test podsumowujący</i></p> <p><u>Czas trwania testu:</u> <i>1 godzina</i></p> <p><u>Kryteria wystawiania ocen z testu pisemnego:</u></p> <p><u>Ocena bardzo dobra:</u> <i>Student zna i potrafi stosować terminologie z zakresu określonego w treściach programowych fizjologii starzenia się w sytuacjach standardowych i nietypowych, zna podstawowe zmiany zachodzące w organizmie człowieka w procesie starzenia, zna wpływ aktywności ruchowej i treningu fizycznego na organizm starszego człowieka, potrafi dokonać analizy wskaźników czynnościowych.</i></p> <p><u>Ocena dobra:</u> <i>Student zna i potrafi stosować terminologie z zakresu określonego w treściach programowych fizjologii starzenia się w sytuacjach standardowych, , zna</i></p> |

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

| | |
|---|---|
| | <p><i>podstawowe zmiany zachodzące w organizmie człowieka w procesie starzenia, lecz nie potrafi wyjaśnić ich mechanizmów, zna wpływ aktywności ruchowej i treningu fizycznego na organizm starszego człowieka.</i></p> <p><i>Ocena dostateczna:</i> <i>Student zna i potrafi stosować terminologię z zakresu określonego w treściach programowych fizjologii starzenia się w sytuacjach standardowych, ma trudności w określeniu zmian zachodzących w organizmie człowieka w procesie starzenia oraz pod wpływem aktywności ruchowej i treningu fizycznego</i></p> |
| <p>Treści modułu kształcenia</p> | <p>Wykłady</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Równowaga energetyczna w starszym wieku. 2. Zmiany adaptacji do wysiłku fizycznego w procesie starzenia. 4. Nerki i bilans wodny w procesie starzenia a zdolność adaptacji do wysiłku fizycznego. Czynność układu hormonalnego wraz z wiekiem. Menopauza i andropauza. Hematologiczne i reologiczne zmiany wieku starczego. 5. Procesy biochemiczne w starzeniu i kontroli procesów energetycznych. Składniki i reakcje biochemiczne warunkujące proces starzenia. Spowolnienie metabolizmu białek. Rola antyoksydantów. 6. Wpływ starzenia na wydolność fizyczną człowieka. Wskaźniki wydolności fizycznej u starszych osób. Adaptacja do treningu sportowego, rekreacyjnego, wytrzymałościowego, siłowego u seniorów. 8. Psychologiczne aspekty starości. Etapy i kryteria okresu starości. Postawy wobec starzenia się. Stereotypy dotyczące starzenia i znaczenie wsparcia społecznego. 9. Znaczenie aktywności fizycznej w wybranych schorzeniach obstrukcyjnych i restrykcyjnych układu oddechowego. 10. Znaczenie ćwiczeń fizycznych w metabolizmie tłuszczów i regulacji profilu lipidowego. 11. Fizjologiczne podstawy i zasady programowania i stosowania testów wysiłkowych u pacjentów – wskazania i przeciwwskazania, niektóre aspekty prawne. |
| <p>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu</p> | <p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.,: Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011 2. Kozłowski S., Nazar K.: Wprowadzenie do |

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

| | |
|---|---|
| | <p>fizjologii klinicznej. Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 1995</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Jegier A. Aktywność fizyczna w promocji zdrowia oraz zapobiegania chorobom przewlekłym [w:] Jegier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa. PTMS, Warszawa 2005. 4. Kasperczyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF Kraków, 2001. 5. Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. MedspoTpress. Warszawa 2002. 6. Steuden S.: Psychologia starzenia się i starości. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011 |
| <p>Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki</p> | |

Forma oceny efektów kształcenia

| Efekty kształcenia | Forma oceny | |
|--------------------|--------------|------------|
| | Test pisemny | Obserwacja |
| W1 – W2 | X | |
| U1 – U42 | X | |
| K1 , K3 | | X |



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00