



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

Fizjologia wysiłku fizycznego

Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

Kierunek studiów Turystyka i rekreacja Specjalność TURYSTYKA AKTYWNA Jednostka organizacyjna Wydział Nauk Geograficznych i Geologicznych Poziom studiów studia pierwszego stopnia Forma studiów studia stacjonarne Profil studiów profil ogólnoakademicki		Cykl dydaktyczny 2023/24 Kod zajęć 07TIRTAS.14S.03974.23 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy specjalnościowy Blok zajęciowy Przedmioty specjalnościowe
Koordynator zajęć	Paweł Cichocki	
Prowadzący zajęcia	Paweł Cichocki	
Okres Semestr 3	Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia - Wykład: 10, Zaliczenie z oceną - Ćwiczenia: 20, Zaliczenie z oceną	Liczba punktów ECTS 3

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	Zapoznanie studentów z podstawową terminologią związaną z fizjologią rekreacji
C2	Omówienie zmian zachodzących w organizmie w odpowiedzi na wysiłek rekreacyjny (ich zakresu oraz fizjologicznych mechanizmów)
C3	Omówienie mechanizmu powstawania odpowiedzi adaptacyjnej organizmu do zmieniających się warunków środowiskowych
C4	Zapoznanie studentów z podstawowymi parametrami fizjologicznymi służącymi do oceny stanu czynnościowego organizmu

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu biologii człowieka (szkoła średnia)

Efekty uczenia się dla zajęć

Kod	Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie	Efekty uczenia się dla kierunku	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć
Wiedzy - Student/ka:			
W1	ma podstawową wiedzę dotyczącą psychicznych i fizjologicznych mechanizmów czynności ludzkich	TIR_K1_W10	Zaliczenie praktyczne (analiza wykonawstwa)
Umiejętności - Student/ka:			
U1	potrafi współpracować w zespole, pełniąc różne role, umie przyjmować i wyznaczać zadania, ma elementarne umiejętności organizacyjne pozwalające na realizację celów związanych z planowaniem i podejmowaniem profesjonalnych działań	TIR_K1_U15	Projekt
Kompetencji społecznych - Student/ka:			
K1	ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego, uczenia się przez całe życie	TIR_K1_K02	Zaliczenie praktyczne (analiza wykonawstwa)
K2	odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy	TIR_K1_K05	Zaliczenie praktyczne (analiza wykonawstwa)

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Reakcja poszczególnych układów i narządów na różne wysiłki fizyczne	W1, U1, K1, K2	Wykład, Ćwiczenia
2.	Wydolność fizyczna, pojęcie, czynniki ją determinujące i metody jej oceny	W1, U1, K1, K2	Wykład, Ćwiczenia
3.	Klasyfikacja i charakterystyka wysiłków fizycznych	W1, U1, K1, K2	Wykład, Ćwiczenia
4.	Wybrane próby czynnościowe	W1, U1, K1, K2	Wykład, Ćwiczenia
5.	Rekreacja w różnych warunkach klimatycznych	W1, U1, K1	Wykład, Ćwiczenia
6.	Funkcjonowanie narządów zmysłów	W1, U1, K1	Wykład, Ćwiczenia

Informacje dodatkowe

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Wykład	Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień, Dyskusja
Ćwiczenia	Metoda ćwiczeniowa, Metoda projektu, Praca w grupach

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Wykład	Zaliczenie na podstawie średniej ocen cząstkowych uzyskanych za wykonane prace i zadania. Skala ocen: 1. bardzo dobry (bdb; 5,0) - od 90% punktów 2. dobry plus (db plus; 4,5) - od 80 % punktów 3. dobry (db; 4,0) - od 70 % punktów 4. dostateczny plus (dst plus; 3,5) - od 60 % punktów 5. dostateczny (dst; 3,0) - od 50 % punktów 6. niedostateczny (ndst) - poniżej 50% punktów
Ćwiczenia	obecność na zajęciach, wykonanie projektu. Zaliczenie na podstawie średniej ocen cząstkowych uzyskanych za wykonane prace i zadania. Skala ocen: 1. bardzo dobry (bdb; 5,0) - od 90% punktów 2. dobry plus (db plus; 4,5) - od 80 % punktów 3. dobry (db; 4,0) - od 70 % punktów 4. dostateczny plus (dst plus; 3,5) - od 60 % punktów 5. dostateczny (dst; 3,0) - od 50 % punktów 6. niedostateczny (ndst) - poniżej 50% punktów

Literatura

Obowiązkowa

1. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Górski J. PZWL, Warszawa 2006
2. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Górski J. PZWL, Warszawa 2011.
3. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. Jaskólski A. (red.) – Wyd. AWF we Wrocławiu, 2002.

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Wykład	10
Ćwiczenia	20
Przygotowanie do zajęć	15
Czytanie wskazanej literatury	15
Przygotowanie projektu	10
Przygotowanie do zaliczenia	15
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 85
Liczba punktów ECTS	ECTS 3

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Efekty uczenia się dla kierunku

Kod	Treść
TIR_K1_K02	Absolwent/ka jest gotów/gotowa do rozwijania wiedzy i umiejętności, ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego, uczenia się przez całe życie
TIR_K1_K05	Absolwent/ka jest gotów/gotowa do odpowiedzialnego przygotowania się do swojej pracy
TIR_K1_U15	Absolwent/ka potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole, współpracować z innymi osobami w trakcie prac zespołowych
TIR_K1_W10	Absolwent/ka zna i rozumie podstawy psychicznych i fizjologicznych mechanizmów czynności ludzkich